目　录

第一章　冥想入门

现代社会使人们的生活节奏大大加快。人们常因工作繁忙、家庭纠纷、社会纷扰而情绪焦躁，有时甚至感到压力重重。

那么如何使身心重返平静呢？古老的气功、瑜伽等令人超凡入静的功法颇受人欢迎。但是由于这些功法修炼起来很费时间，入门亦不易，所以使许多人敬而远之。于是乎，人们根据现代人生活的特点，运用心理学的分析，将这些古老的功法加以简化，这就是现在的冥想健康法。

冥想法的特点是功法简单，入静快，而体验与传统的功法无甚差别，故而很适合现代人学练。其次，由于在冥想中加入了诱导印象的方法，以强化心理，所以这些方法在“心理诊所”或“健康院”里颇具良效的实例比比皆是。下面的冥想法就是“方田精神修养所”的良方妙法。

第一节　自我控制冥想法

要想进入冥想，首先必须摒除一切杂念，最自然的冥想法，莫过于使灵台一片澄明，不夹一丝杂想。

自我控制法就是通过练习者感兴趣或能陶醉于其中的事物的声音信息的刺激，训练自律神经，从而帮助集中注意力，消除杂念，进入冥想的方法。

通常作为冥想的声音信号可因人而异。年轻人可用迪斯科、摇滚乐或轻音乐；喜欢古典音乐者，也可播放莫扎特或巴赫的作品，亦或自己喜欢的曲子；此外，有些印度音乐、诵经或专为失眠症患者所用的磁带等，都可作为训练之用；还有就是将自己喜欢的事物的声音录下来，入静时播放，效果也很好。

一、冥想的方法

冥想对于整天忙忙碌碌或初学此道者来说是陌生的，而且突然要求静下来，有时反而会由于求静而不能静。传统的求道者，对此可以求助于远离纷扰的社会，潜入山野寺庙，得益于虔诚的宗教信仰，而现代人则不具备这样的条件，似乎也没有这种可能，因此最好的办法就是求助于自己的爱好和兴趣。所以，开始练习前要选出自己喜欢的音乐，或将自己喜欢的事物的声音录下来，并备一台录音机在身边。由于这是一项特别的活动，开始时如有人从旁指导，入门会来得容易且快速。

1.环　境

幽静环境和氛围使人易于忘却烦恼，避开纷扰。所以，练习时最好选择一间不太大，但安静的屋子。室内陈设不要太杂，光线亦以暗淡为佳。

2.服　装

宽松、不受束缚的服装令人肢体放松，忘却肌肉紧张的不适。因此，练习前请将手表、裤带等束缚都解开。女性最好将胸罩、束腰等束缚也解开，保证处在不受束缚的状态，将来自皮肤感觉的刺激减小到最小。

3.姿　势

在一块较硬的地方（硬板床上或地毯上）盘坐下来。两膝自然地弯曲，两脚置于裆前，平行放置，上体端坐，保持正直。双手大拇指与食指弯曲，成一圆圈，其余三指伸直，置于两膝上。头不俯不仰，自然端正，双目微闭，舌抵上腭。（图1）



图1 盘座

4.行　动

坐好后先开始调息。以鼻吸气，然后将气送入腹部，也就是腹式呼吸。即吸气时，腹凹下来，呼气时腹凸出来。待呼吸渐渐变得平稳深沉时，将选好的音乐以适宜的音量播放出来，即可进入冥想。

5.强　化

冥想结束后，根据练习者的要求或苦衷，令其将自己的苦恼叙述出来，或去做相应的事情。此时练习者会藉着冥想的良好心境，做好自己的事情，从而增强信心。

二、冥想的实例

这位受训者是住在浅草桥附近的一位皮包批发商，姓平尾，年约五十。他常因拙于言辞，不能满意的应对顾客而苦恼。

平尾先生一向兢兢业业地从事自己的事业。不几年便将自己的店由仅有四、五名职工发展到雇有二十名员工的中盘商号。扩充之后，身为老板，当然与人接触更多，需要应酬周旋，但他一向拙于言辞，实在苦恼不堪。

当他来“方田精神修养所”求教时，方田老师先问他：“你平日有什么嗜好没有？”

人多少都有一两样嗜好，例如：打麻将、玩电动玩具、赛车、赛马等等，这些是属于赌博性质的嗜好。有些女士则喜欢读书、烹饪、编织等。

平尾略作思忖回答道："我平日没有什么嗜好，因为过去一心埋于工作，没有时间消遣。勉强说有的话，那大概就是打电动玩具吧。有时我为了消除工作的压力会去玩一番，玩过一次，我就觉得舒畅得多。"

听了这番话，才知道这位木讷勤勉的平尾也有出人意料的一面。

"原来如此，我们暂且不谈言辞的问题，不如随便聊聊天吧！两三天后你再来好吗？"

平尾回去之后，方田老师命人拿出录音机，去电动玩具店录电动玩具开动时的音响。

三天之后，方田老师借用附近产业会馆的一间日式房间，对平尾先生进行冥想治疗。这是一处清静而优雅的房间，绝对听不见外面的尘嚣。

请在这里盘坐。

老师让平尾先生坐在这五坪大的房间正中央坐下。背对着窗户，依前面介绍的盘坐姿势坐好。这个姿势是简单的、自然的坐姿，初学者很易掌握。盘坐时，座下最好是硬的，不要用软垫。

"好了，现在请解开腰间的皮带，如果身上还有别的束缚，请一并解开。"

平尾照分付去做了。

"现在两手前置于腹部附近，将拇指与食指的指尖接触。"

这个姿式做好后，从前面看拇指与食指圈成了一个圆圈。

"坐稳没有？"老师边问边推了一下平尾，他只是轻微

地摇动了一下，并未摔倒，这样就可以了。

“现在请挺直背部，收紧下颔，从肩部到手指都放松。”

同时，助手轻轻地将窗帘拉上，使房间幽暗下来。

“现在开始调息。请用力以鼻吸气，然后将吸入的气送至腹部。眼睛随之轻轻闭上。”

这是腹式呼吸，它可以减少呼吸次数。

“请继续用这种方式呼吸，这样可以使情绪安定。”

同时，方田老师用铃声来指示节奏，并望着手表计时。

一般健康人的呼吸次数是每分钟15—18次，而做腹部呼吸，可以减至10—12次。

时间慢慢地过去了，5分……10分。平尾渐渐地适应了腹式呼吸，随之呼吸也变得深沉、平和。

此时，方田老师示意，让人打开录音机，放出从电动玩具店录来的音响。

房内顿时热闹起来，“叮、佳拉佳拉、当哒哒、哒哒、当当当”的声音充满了屋子，同时，军舰进行曲与子弹。“哗啦啦”等声音也渗进来。

就这样，30分钟之后，平尾完全进入了冥想状态。起初他的身体还会稍微摇动，一会儿已经完全不动了。助手打开窗帘，他也不眨一下眼睛。更令人吃惊的是，老师同先前一样推他一把，这位老板却纹丝不动，看起来有如磐石一般。

此时方田老师以目示意，要助手们随他出去，让平尾继续冥想。他们出去在会馆楼下一家餐厅中喝咖啡，大约过了一小时才返回去，平尾先生仍在冥想。

“平尾先生！”

助手关上录音机，老师又喊了几声，同时摇他的肩膀。这时，他才慢慢睁开眼睛。

“怎么样，感觉如何？”

“好舒服，我感到心神宁静。”

方田老师脸上露出了微笑，表明冥想成功了。因为一般的打盹或催眠使人头脑暂时停止思想，但不会感到舒畅。

“是吗，那就好了。现在我们可以练习说话的方法了。请把昨天遭遇的事情，像对老伴叙说一样，简明扼要地说一遍吧！”

老师这样吩咐平尾先生。他一边想一边就谈起百货公司的种种事情，以及在自己店中拙于言辞等等，娓娓道来，十分流畅，全然没有笨嘴拙舌的样子。

的确，经过冥想之后，使他内心宁静，说话也流畅多了。

以上基础训练仅用了两小时。以后学习将更容易，平尾先生可以在搭公共汽车时，一边听电动玩具的录音带，一边调息，不到3分钟就可以进入冥想。

平尾是以电动玩具的噪音进入冥想的。其他人若有别的嗜好，则也可用别的声音如法炮制。开始时，如有人从旁像方田老师一样用语言帮助入静，效果会更好。

这里有必要再交待一下，经过这种基础训练之后，平尾先生已能很容易、很快速地进入冥想了。而且简直象变了个人似的，说起话来滔滔不绝，每天早上都要对员工做15分钟的训话。平尾自己也承认：“我简直成了记事狂。”他每天将所见所闻择要记下来，作为翌日向员工训话的资料，而且随时开发新观念，提供工厂作新产品的参考。由于这样的进步，他的业务大大地拓展了，可谓一举数得。此后，他还经常被

邀请在结婚典礼上致辞，员工对他更是拥戴有加。

第二节　曼陀罗冥想法

所谓曼陀罗，是梵语称谓，意即佛教理想的净土。这块理想净土的实际美景如何，从未有人亲眼见过，所以只能在脑中想象和憧憬。

曼陀罗冥想法就是借助自己理想中或特别喜欢的图象，集中注意力，从而斩断杂念，进入自己的曼陀罗（心所安之处）的方法。

一般视觉敏感的人，或心胸狭窄、郁闷不解及对世事灰心者，用此法较为相宜，效果也很明显。

由于每个人的喜好不同，阅历也不一样，其心中的“曼陀罗”也定然不同。事实上只要是他能沉醉其中的，均可认为是曼陀罗。传统的印度瑜伽冥想术中，也有用神象作此种信息的，这当然与练习者的宗教信仰有关，不过其效果是很好的。现代人由于世事纷扰，对宗教不一定那么虔信和熟知，因此采取这种简易曼陀罗冥想法可能会更快地达到相同的效果。

一、冥想的方法

形象的事物对人的刺激往往比较深，它会引起人们的遐思和想象，因此也容易于其中得到陶醉。具体地说，怡人的环

境景色往往令人心安。每个人总会有他自己憧憬或喜欢的这般“曼陀罗”，所以行法之前，要先判断和复制练习者的“曼陀罗”。

1. 环　境

在优美的自然环境中或第一节所述幽静的地方，乃至电影院、电视机前。

2. 服　装

以宽松不感束缚、累赘为宜，具体要求同前。

3. 姿　势

坐法与一般的正坐相同，两脚跟自然分开，臀部坐在脚跟上。两脚大拇趾要轻触，两膝也自然分开，腰、背、头均挺直，下半身坐稳。下颌轻轻收紧，肩膀放松。两手在下腹部，即脐下丹田部位做一个结印的姿势（手心向上，左手置于右手之上，两拇指轻触），这个姿势也叫金刚座。（图2）



图 2　金刚座

4. 行　功

坐好之后，先行镇静呼吸，全身放松，闭口，以鼻深深

吸气，直到极点时，张口呼气，身体随之略向前屈。这种深呼吸做过四、五次之后，改换腹式呼吸。待呼吸深沉匀和、心绪平静下来时，令其边看图象边想象。或者就置身在美好的环境中而进入想象之中，进而忘却一切。

5.强　化

在做过上述基础训练之后，良好的心境往往令人心情舒畅、精神振奋，可藉此做一些令人愉快或很容易成功的事情，以保持和延续这种心境，使人恢复对生活的热情和信心，这样就会无事不成。

二、冥想的实例

在“方田精神修养所”中试行曼陀罗冥想法的，是一位在西服衣料批发店中任职的泽木小姐。她在接受治疗之前，曾有一段伤心的往事。

泽木小姐从前有一位男朋友，两人感情甚为亲密，有一次他们相偕到千叶海滨浴场去玩，不幸的是男朋友却在他眼前被风浪卷走了。

“救命啊，哪一位来救命啊！——”

泽木小姐情急大喊救命，眼看亲爱的人被海浪卷走了，自己却不会游泳，只有在岸边拼命央求别人伸出援手。

终于有几名勇敢的年轻人相继跳入海中，但遗憾的是为时已晚。她的男朋友已被浪涛吞噬，葬身海底了。

就在这时，给她更深打击的是，当她在慌乱的四处求援时，坏人却趁人之危，将她们行李中的钱包偷走了。从此泽

木小姐心灰意冷，再不相信任何别人，脆弱的心灵只有寄托宗教信仰，终于成为虔诚的教徒。一个原是活泼开朗的人，一下子变得沉默寡言。在办公室里，每天中午休息时间一心埋首于宗教书籍，脸色也变得苍白而无生气。她对宗教活动热衷到有时甚至耽误了该做的工作。

她的老板看到这种情形也觉得事态严重，很为她挽惜，便替她向方田老师请教。方田老师认为泽木小姐由于突然的变故，遭到很严重的打击，心里压力很大，只有将其压力舒解，才能得到解脱。于是他决定对他施行曼陀罗冥想法。

方田老师与泽木小姐的第一次见面并不容易，当时泽木小姐露出敌视的态度："你也是人，我对人早已失去了信心。"

失去爱人，同时又被人偷走钱包，这种打击可以说彻底催毁了她对人的信心。

"那么你相信什么呢？"方田老师并不见怪，继续和蔼地发问。

"我相信我的守护神。"

"你的守护神是谁呢？"

"我自己的心。"

这种谈话寓有禅意，坐在旁边的人偶而也无法意会。后来她终于无意间流露出欲回家乡一次。

"好极了，关键就在这里！"

方田老师一边听她想回乡，一边竟拍手叫好。看来他已掌握了问题的关键。

这正是一个春和日丽的日子，方田老师代泽木小姐向她的老板请了假，便带着一名助手与泽木小姐上路了。

泽木小姐的家乡是大分县日田市。从日田车站再改乘火车，约需20分钟，才到近大分的天濑。

天濑是一个山中的温泉乡。泽木小姐最喜欢距天濑车站1小时车程的一个杜鹃花园。那里有不少的野杜鹃，就生在山腰处。此处连当地人都不常涉足，观光客更少见。这里还有一块平坦之地，可以远眺九重连峰。看着如此幽静美好的景色，泽木小姐不自禁地说："我最喜欢坐在这里浏览风景。"

此时正值清晨，花草间沾满了晶莹的露珠。方田老师遂命人在泽木所说的地方铺上草席，坐了下来。

"你喜欢这里的景色吧！那就尽情地欣赏，并牢记在心"。

接着方田老师又让泽木小姐以前述金刚座姿势坐好。以此法坐禅时，臀部可放一坐垫。不过此时，泽木小姐并未放坐垫。

方田老师开始以语言暗示泽木小姐行冥想法。

"首先要镇静呼吸，然后用腹式呼吸。"

老师以两段呼吸法引导泽木小姐入静。

如此深呼吸五、六次之后，再改用腹式呼吸。这时泽木小姐就可以准备进入冥想了。她两眼轻轻闭上，面部表情显得安祥、和悦。

此时，方田老师让人用照相机在泽木小姐进入沉着的心境时，拍下了10张照片。并在他冥想完毕后，也将其四周的景色拍了下来。

泽木小姐的冥想共费了两小时，可以说时间相当长，也许是她虔信宗教的缘故。

两小时之后，泽木小姐从冥想中醒来，表情为之一变，

一扫阴霾忧郁的神色，精神特别振奋。

成功了！方田老师脸上禁不住流露出了会心的微笑。

泽木小姐的冥想仅用一天就完成了。她打算在家乡继续呆两三天，方田老师放心地允许了，并带着助手即日便返回东京。

他们返回东京的头一件事是，将所拍照片冲洗出来。这些照片就是泽木小姐曼陀罗冥想中的忠实记录。

三天之后，泽木小姐也返回东京。当将照片交给她后，本来对冥想持有排斥态度的她，居然深深鞠躬道谢。她已恢复了对人的信心。以后泽木小姐再行冥想就不必再回家乡，在家里看着照片也可很快入静。

施行曼陀罗冥想法必须因人而异地安排，因为不同的人都有不同的曼陀罗(心所安之处)。所以行法的地点可以像泽木小姐一样在所喜爱的家乡，也可以在电影院中或在电视机前。行法之前，也许象泽木小姐一样需要拍照，熟稔之后则不必了，只要一合眼，大致便可进入冥想，脑中所想的光景也可即刻呈现眼前，并由此而进入忘我之境。

人若心中有烦恼，都可用曼陀罗冥想法加以舒解，不论烦恼如何纠缠不清，都可以经由这种方法而去除。

第三节　想象冥想法

在电视节目中有一种模仿歌星歌唱的节目，参加者的表演与所模仿的歌星真是维妙维肖。甚至还有男人上台模仿女

歌星的表演，实在令人拍案叫绝。他们不但学得女歌星的哀怨歌声，而且脸部表情、身段动作等都几可乱真。

一般人对于自己所羡慕或尊敬的人，有时不免油然而生"真希望跟他一样"或"想学他的样子"的心理。让这种想法进入冥想即是想象法。

所谓冥想法，简单地说就是将冥想视同睡眠一样（实际上并非睡眠，只是打个比喻），睡眠中的梦，就等于想象法。

瑜珈与禅的冥想法是静态的，想象法则是在心中活泼的试作冥想，可以说是动态的。

凡是女性，无不希望"富有魅力"，男性则莫不冀求勇武过人，如果将上述愿望放在冥想中，就是所谓的想象冥想了。

也许有人以为："单凭冥想，就可以使人更美丽，哪有这样便宜的事？"美国曾有一名女士，凭着"减肥冥想法"在六周内将体重减轻了10公斤。这就证明，确实可行。

前面谈到有些男人模仿女歌星唱歌，他们之所以能做得维妙维肖，事先无不花大量时间去研究模仿对象。如果让他们利用冥想法学习，必可以缩短学习的时间。

一、冥想的方法

开始进入冥想之前，练习者要将自己所喜爱的人物的照片准备好，并做必要的美化，令其能引起练习者最大的痴迷，然后逐步实施具体的冥想。

1. 环　境

在空气流畅、新鲜，环境幽雅的房内。初练习的地方最好还是远离尘嚣的静处。具体要求与第一节同。

2. 服　装

穿着最好宽松、无束缚，此外也不要穿得太厚，免得有碍练习或太热而影响入静。具体要求同第一节。

3. 姿　势

采用半跏趺座，即单盘座姿势。自然坐下，两脚向前伸出。臀部着地，屈左腿，左脚紧接大腿跟部。接着右腿也微弯曲，右脚置于左腿的小腿肚上，脚心朝上。两手拇指与食指相触成圈形，其它手指伸直，掌心向上，置于膝盖附近。上体保持正直，虚灵顶颈。（图3）



图 3　单盘座

4.行　功

坐定之后，全身放松，思想入静，使心灵如明镜。接着行腹式呼吸，记住每次呼气时要将气吐尽，并在呼吸时略作变化：当气充满腹部时，交互做一呼一吸。慢慢地，呼吸变得匀缓深沉。双眼微闭。心灵的明镜上映出自己想象的人物，卡式录音机也正播出这个人的歌声，练习者渐渐地与喜爱的人合而为一，一切都那么和谐美好。

5.强　化

冥想之后，心里感觉非常舒畅，并唤起了对自我的信心。此时应不失时机地不断练习，以强化效果。

二、冥想的实例

一天，一个叫美代子的16岁女孩的母亲来到“方田精神修养所”，述说她女儿近来一直闹着要去做整容手术，作母亲的认为毫无必要，因此母女俩闹起了别扭。

其实她女儿长得很漂亮，并不需要做手术。但母亲越反对，她却越固执，执意不肯放弃打算。于是做母亲的背着美代子来到“方田精神修养所”。

方田老师约她第二天再来一次，并请带上她的千金。

第二天她们果真如约而来。美代子由于闹情绪，看上去脸色苍白，失去了娇媚可爱的容光。

“为什么想动整形手术呢？”

方田老师很和气地问美代子。接着还告诉她整形手术可

能失败，危险性很大。不过，另外倒可以借冥想来达成愿望，不知她可有兴趣一试。美代子却说："我想变得跟吉永小百合一样，用冥想可以办得到吗？"当她说话时，露出顽强叛逆的态度。

"可以，只要你想就可以。"老师以肯定的语气回答她。并着手研究美代子脸色苍白的原因，最后才知道，原来她一心想使自己貌似吉永小姐，才烦恼得脸色都苍白了。这完全是一种反效果。

美代子居然要使自己与相差20岁的人一模一样！这岂不是画虎不成反成犬么？这样倒破坏了她细洁娇嫩的皮肤，首先必须停止这种做法。

"你有吉永小姐的照片吗？"

美代子除了拥有吉永小姐的放大照片外，还收集了不少她的舞台剧照、电影剧照和宣传照片等。

"明天请把其中最令你欣赏的一张照片带来，同时也把她的唱片带来。"

美代子将信将疑地回去了。第二天，她遵照老师的吩咐，将该带的东西都带来了。

方田老师仍旧借用附近产业会馆的那间幽静的日式房间。采用半跏趺坐帮她入静冥想。先将两脚向前伸出，臀部着地，弯曲右脚，紧接大腿跟部。接着左脚也做相同动作，并将脚背放在右腿小腿肚上。两手拇指与食指相触圈成圈形其他手指伸直，然后手掌向上，放在膝盖附近。

"全身放松，就可以进入冥想，要使心灵澄如明镜。"老师边说边从正面、侧面检查美代子的姿势，并确定她已经完全放松了。

"这是你所预备的吉永小姐的照片。当你进入冥想之后，要将这张照片映在你心中的明镜上，冥想越深，心中明镜所映照片就会如同电影画面一样活动起来，宛如吉永小姐一样。事实上，那就是你自己。现在请你准备好，先用力吸气，吸入腹中，再由腹部将气吐出。"

这是前面介绍的腹式呼吸。

"现在，收缩腹部，将气慢慢吐出。有时，我们以为已经把气完全吐出来了，其实还存有一点儿在腹中，请尽量将气完全吐出。"

此处的呼吸，虽与腹式呼吸相同，但要稍做变化，当气充满腹部时，可交互作一呼吸。

美代子遵照指示呼吸，10分钟后进入冥想，比他人迅速。这时一旁播放着吉永小姐的歌声。这种效果可以促使她早一点儿进入冥想。当冥想加深时，美代子的嘴唇就动起来，看上去好象在唱歌。

"应该舒服多了。"

此时美代子放松全身，由于充分得到休息，脸色变得好多了。

1小时之后，方田老师边喊着美代子小姐的名字，边摇她的肩膀。只见她慢慢睁开眼睛，醒了过来。

"请用镜子照照自己的脸，看看是不是跟吉永小姐很像呢？"

老师将一面镜子递给美代子，美代子端详着镜子。当然，相貌是不可能改变的，但表情却变得颇为相似。在冥想中，她心中明镜所反映的就是这种表情。

"这种方法比整形手术好多了吧？你看，你的脸色好看

多了！”

美代子看了看方田老师，大声回答了一声“是！”高高兴兴地回家了。

实行想象冥想法时，必须利用照片或音乐做媒介，这是一种较前述更进步的冥想法。

美代子小姐的例子说明，只要学会冥想的基础，以后就可以在更短的时间内进入冥想。

现在市面上卖的小型便携式录音机很普遍，不但方便随身携带，而且性能更佳。利用这些道具更易进入冥想。

人的外观无法改变，但想象冥想却能激起人内心的潜能，增强做人的信心，发挥更大的作用。

第四节　森林浴冥想法

森林浴是一种正在流行的、对身体非常有益的健康活动，它除了可以促进身体健康以外，还可以帮助人们进入冥想。

休闲的“休”字，依字面上解释，是人立于木旁为休。印度人常为了避开强烈的阳光，而在林下进入冥想。故森林浴冥想在印度几乎成为每日必习的。

浓密的森林里有不少的动物死在其中，因此腐尸之味到处蒸腾，所幸森林中众多的树木都可放散出具有清洁作用的气体——松烯气，可以杀死细菌，净化空气。

森林浴的特点就是不论年龄、体力，任何人都可以做。

尤其在多山、多森林的地区，更应广泛推行。

施行森林浴冥想，首先要在林中散步，做一些适当的运动，使身体发汗；接着再改做比较和缓的运动，在林间做深呼吸，呼取一些松烯气，然后选择一个平坦、干净的地方，集中精神，进入冥想。

一、冥想的方法

1.环　境

干净、清爽、幽静的森林中，选择一块地面比较平坦、干硬的地方。

2.服　装

仍以宽松、舒适为佳。另要注意在林中久坐的保温措施。具体要求同第一节。

3.姿　势

采用吉祥座姿势。方法是盘膝坐下，将两脚心互相贴合，然后用手将脚踝拉近身体，靠近裆部，两手分压两膝，使之着地。右手放在丹田附近，手心向上，四指并拢，与拇指分开；左手手心向上，以同样姿势置于右手之上，两拇指尖相触，置于腹前。面朝正前方，背脊伸直，肩部放松。两眼微闭。（图4）



图4　吉祥座

4. 行　动

坐稳后，背部挺直，做深呼吸。注意呼吸时肩膀不要用力。首先将呼吸规律化，将意识集中于呼吸上。方法是将含有自然净化剂的空气充满腹部，然后慢慢地将它吐出来，心中配合呼吸，轻轻计数。这里一吸一呼为1，如此累计下数，一直数到10，此时脑中可能还存有杂念。没有关系，请将意念（注意力）移至脐下丹田处，继续默默计数，渐渐地，心中任何纠葛都会化消，意识也变得清晰，冥想态已经来临。

5. 强　化

森林浴本身就是一种健康方法。若得暇常往森林，沐浴在充满松烯气的林间，对身体是很有益的。除此再行冥想

法，则对心理更具有调节作用。因此，若不能常往森林，则可将一些松烯制剂洒在室内， 如除臭剂 （可以消除室内异味，净化空气）；安息树，一种从桧木、松木、杉木等木料中抽出的树液浸在棉花中制成的；嘉丽宝，含有松烯的化妆品，分为液状和粉状。可倒入水中沐浴，洗后功效同森林浴。 然后在室内行冥想， 可加强和延续冥想的效果。

二、冥想的实例

利用这种冥想法的是一位住在日本桥的地毯行老板娘——松下太太，她年约50岁，身材瘦弱娇小。

“哪里不舒服了？”

“是这样的，好久以前，我就患有胃溃疡……”松下太太在回答问题时，声若蚊子，同时还用手捂着胸口，一副谨小慎微的样子。

“原来是胃溃疡。”

方田老师似乎放心了。他曾治愈过胃溃疡患者，很有自信，因为胃溃疡与精神紧张有密切关系，并非遗难之症。不少公司的中级干部都罹有此症，因为他们经常一方面挨上司的官腔，另一方面还要对付部属的顶嘴，里外穷于应对，压力重重。若再回到家里，老婆唠唠叨叨，孩子上学不用功或其它事情烦扰，公私都不得轻松，身心难得有一刻悠闲，精神压力不断增加，必会导致荷尔蒙分泌失调，罹患疾病。据测定，一个人承受过大精神压力时，体内会分泌大量荷尔蒙，尤其是副肾分泌许多肾上腺素。而肾上腺素增加，会使

心跳加速和呼吸次数增加，接着胃肠血管收缩，因而造成胃溃疡。

松下太太正是这样。她是一位具有强烈责任感的人，丈夫有事外出时，她不仅要应酬顾客，还要接受订货、管理商品，并处理人事问题等。而她丈夫通常只是随便看看帐簿，一旦出了问题，却暴跳如雷。松下太太因此在精神上积压了沉重的压力，导致此症。

方田老师为她选择道场附近的森林试行冥想。在做完必要的活动之后，方田老师让她将身体放松，摘下胸罩、束腰。裤带、手表、耳环等感到束缚的东西，使身体毫无挂碍。松下太太似乎有所准备，什么也没有带，只穿了一件宽松的运动服。

“现在请看这幅画。”

方田老师拿一幅印度僧侣的坐像，脸部表情庄严和善，一如菩萨。这是一幅经络图，古代瑜伽中，发现人体有6处“力之源泉”，图上均有标记（图5）。现代医学认为这些“力之源泉”就是指内分泌腺。

“当你进入冥想时，要将注意力集中在这个部位。”

方田老师指着图中的脐部，在瑜伽中这里称作“曼尼普拉恰克拉”，在冥想中叫“丹田”。

然后让她以前面介绍的吉祥座姿势坐在树下。并帮他将两脚心互相贴合，然后用手将脚踝拉进身体，两手分压膝部使之着地。示意她右手放在丹田附近，手心向上，四指并拢，与拇指分开。左手手心向上，以同样的姿势置于右手之上，两拇指尖相触，脸朝正面，背脊正直，肩部放松。

“现在做深呼吸，请把气送到腹部。森林中清净的空气

可以净化你的患部。请将注意力集中在丹田部位。”



图5　经络图

注：①亚吉那　净化心灵，进入无我之境。

②维苏达　增进知性，使音感敏锐。

③阿那哈塔　可以得到宇宙的信念。

④曼尼普拉　使人和善多情，心胸开阔。

⑤史瓦迪斯塔那　培养直觉力。

⑥穆拉达拉　增强体力。

上述标出的部位，就是内分泌腺分布之处，将意念集中于此，可以发挥各种潜能。

随着老师的指示，松下太太慢慢地闭上双眼，呼吸的次数逐渐减少，显示已经让森林中含有松烯气的空气经由肺而流入丹田了。她的脸色也变得红润起来，这样一直持续了30分钟。

“好了，请睁开眼睛，今天做到这里为止。”

这一天的冥想很顺利地结束了，方田老师关照她以后每天照此方法做一次冥想，待习惯之后，3分钟就能进入冥想，那时在家里做与置身森林一样有益。然后拿出一张自然食品的菜单，上面有糙米、油豆脑、什锦蔬菜、凉拌魔芋等，让她经常食用。

松下太太按照方田老师的指导，坚持练习了两个月，胃溃疡痊愈了。到了第三个月，她不但稍微长胖，而且气色也好多了。

第五节　心电感应冥想法

现在有关人体特异功能的报道在报纸、杂志，甚至电台上经常出现。比如一位菲律宾神医为人做心灵手术，有人藉精神感召力折弯汤匙或转动时钟的时针、分针；甚至还有一位英国妇女，一接触电器制品，就发生故障。她用电熨斗，电熨斗就着火。她用电视、收音机，这些电器就失常等等。研究者们认为，人身上会放出一种称为心电的放射线，心电特别强者，称为超能力者，亦即具有特异功能。

心电感应冥想法就是利用或发掘人体特有的心电，从而

达到目标的方法。人体内的心电实际上是人类的一种潜能，它对他人可以产生影响。人们将它分为三层：最内的一层称为“身体潜能”，涵盖肉体约1公分厚，与人的健康有关；第二层称作“幽体心电”，与感情有关；第三层是“灵体心电”，与深层的意识有关。另外，心电又可分为8种颜色，第二层与第三层的心电可因冥想而改变颜色，或使他人的心电颜色改变。也就是说，心电交换现象做得好，双方便会亲密和睦。

具体的心电颜色与意义如下：

红：鲜艳的红色是精力、活力、热情的象征。为人充满活力，是精力充沛型的活跃分子。

暗红色：是生性残忍、杀人者的颜色。

橙：清橙色是生性温厚者的象征，同时思虑深远，生命力很强。

近咖啡色的橙色：是气力羸弱者的象征。肾脏附近显示这种颜色时必是患病之兆。

黄：是身心健康的象征。鲜艳的黄表示强烈的灵感，充满智慧，为人和善。

近红色的黄色：表示不诚实。

紫：多属宗教家，富有探求真理的意味。

紫红色：表示不易对付的神经质。

青：是心灵与虔诚的祈祷之表征。例如灵感强烈的人、科学家、艺术家都显示这种颜色。

浊青色：表示忧郁、悲伤。

桃红：有青春气息，天真烂漫，对女性而言，是幸福的颜色。

白：是圣人的颜色。

灰白色：表示不健康。

一、冥想的方法

1. 环 境

在安静的房内或道场（心电场强的练功场所）进行。要求空气清新、流畅。

2. 服 装

仍着宽松、无束缚的服装，具体要求同第一节。

3. 姿 势

采取卧姿。在平坦的地方仰面躺下，两腿呈“V”字型分开，分开多宽视个人的情况而定。身体僵硬无法伸直身体者，可以在膝关节之下垫以毛毯等物。两手臂向左右摆动几次，然后放松略屈，置于离腰约15公分处，掌心向上，手指略分开。肩颈部放松，自然摆正。

4. 行 功

全身放松后，先用鼻吸气，然后用嘴呼气，如此三呼三吸，吐尽肺中浊气。然后行腹式呼吸，使心神平静。接着轻闭双眼，想象身体慢慢飘起来的样子。转移意念，想象包围在身旁的心电：起初似乎只能看到一层白色的雾，请继续集中注意力，白色的雾开始变色，颜色逐渐明显，眼睑内仿佛挂有一张帘子，具有颜色。外界的一切已远离你而去，你只

感到包围在身边的颜色。

5. 强 化

第一次看到的颜色可作为诊断，将其对照前面列举的心电颜色及意义即可判断目前的状态。然后可根据具体情况，再行冥想时以想象改变心电颜色，达到改变自身状态或对他人产生影响，促进健康的目的。

一、冥想的实例

到“方田精神修养所”来接受心电感应冥想法的是一位叫香川的小姐，她年约21岁，在一家著名的服饰公司工作。本来香川小姐是一位姿容秀丽的妙龄女郎，近来却因失恋而显得花容消瘦，对工作也提不劲儿来。于是他好心的上司前来请方田老师帮忙。

方田老师欣然答应，并询问了有关香川小姐的情况，原来香川小姐既活泼又讨人喜欢，但不知为什么事情与男朋友发生龃龉。而男朋友索性应派到国外服务了，事情似乎越闹越僵。方田老师认定情人间的龃龉司空见惯，可以利用心电感应冥想来解决。于是让香川小姐得闲到修养所来。

没过多久，香川小姐利用假期来到千叶县的道场，方田老师接见了他。

道场内仅在地下铺着薄席，约有100坪大，原本是供合气道练习之用，不过这样对冥想有益。

方田老师让香川小姐卸去胸罩和束胸，身上毫无拘束，穿上一件浴衣，在铺得很平的薄席上，头朝东、脚朝西而

卧，并在头下垫以硬的枕头。双脚呈V字型分开。由于香川小姐身体比较柔软，所以仰卧姿势做得很舒展。然后两手向左右摆了两下，自然放松地置于体侧，离腰约两拳之距，肘关节略屈，掌心向上，手指放松分开。这就是前面介绍的卧姿。

接着方田老师指导香川小姐行深呼吸，吐尽浊气，纳进清气。然后再行腹式呼吸，使心情逐渐平静，轻闭双眼，想像身体似飘浮状，接着想象包绕在身旁的心电的颜色。

30分钟过去了，香川小姐在方田老师的呼唤下慢慢睁开眼睛。

"请你说说看到了什么颜色。"

方田老师一边关切地问，一边让人做记录。

"啊，内侧的颜色略近咖啡色。"

"是吗？那么第二层的颜色呢？"

"是略近红的紫色，最外层的颜色是灰色。"

方田老师以诱导语气让香川小姐尽可能回忆起刚才冥想中看到的颜色。然后立刻为她做了诊断：从心电颜色看，她性格颇为任性，在肉体方面内脏有些毛病，但并不严重，只是在精神上有很大的困扰。据此方田老师又为她开列了一份超自然的食谱，要她在两天之内都要吃糙米，再佐以蕨类，加上煮薇等。然后关照她隔两天再来。

第三天香川小姐如约而来，方田老师仍用上次的方法帮她进入冥想，唯一不同的是，方田老师让她有意想象心电颜色，而不是任其自然产生。

在进入冥想之际，方田老师用语言轻轻地暗示："请想

象内侧是漂亮的橙黄色，第二层是紫色，外层是白色。”然后让香川小姐静静地冥想。

这回冥想的时间比上次要长，而且两个小时之后，香川小姐的脸上出现各种不同的苦恼神情，后来才逐渐变为安祥的表情。

“老师，心电的颜色变了！”

待两小时之后，香川睁开眼睛，急切地告诉老师一切变化。心电颜色已经变成冥想前想象的颜色了。这是成功的标志。由于香川小姐可以变化心电颜色，心情也随之改变了。

数日后，香川小姐和男朋友步上礼堂，终成眷属。因误会而告分离的阴霾，如今一扫而空了。

第二章 因人而异的冥想法

人类的兴趣习惯与他们的认知水平和感觉敏感度有着密切的关系。只有人们熟知的，又能切实体会的事物才能引起强烈的兴趣，而人们对感兴趣的事物总会自然地集中注意力而忘我地投入。

对世界的认识，人类是通过五种基本的感觉完成的，亦即视觉、嗅觉、听觉、味觉、触觉。也就是说人类通过这五种基本的感觉认识世界，同时也产生对事物的兴趣和习惯。

事实上，不同的人这五种感觉的发展是不一致的，而即使是同一个人，其中有一个器官必会较其它的器官更发达，感觉亦特别敏锐，形成的兴趣类型也随之出现倾向性。

70年代后期，J·格林达、R·班多拉等人所代表的系统论把人的视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉即五感分型，认为有助于心理治疗而加以系统的整理，并将它称为“神经语言学的组成法”。他们通过其中特别敏锐的感觉来教人把握人的兴趣和习惯，从而刺激潜在能力，有时甚至牵引出意想不

到的超力。冥想就是一种利用五感激发潜能、达成愿望的有效途径。同时，人们利用五感也可以更快速、更简便地进入冥想，从而体验进入忘我之境，身心俱畅的健康快乐。

第一节　五感类型的判别

在视、听、嗅、味、触五觉中，你属于哪一类型呢?

我们不妨举一个例子。假设你曾在一条长不到3里的街上走过，两旁有各种人们喜爱的店铺，包括玩具杂货店、咖啡厅、饰品屋、面摊子等等，平常最多10分钟就能走完，碰巧是星期天，人潮如涌，几乎要比平时花3倍的时间才走完这条街。那么，现在问你“听到这条街名你会想到什么呢?”

有人会说：“记得入口处有一家白门的咖啡厅。”或回答：“中段有一家唱片行，那是热门音乐的唱片专卖店。”也有人会说：“与我擦身而过的男人有股樟脑味。”

诸如此类，对特定场所的回想每个人都有差异。通常我们将皮肤外侧的世界称为外界，而对外界的认知习惯用五感加以分别，如倾听、触摸、嗅闻、品尝、观看。而不同类型的人在认知时会从不同的顺序开始。

如上面首先回答“记得入口处有一家白门的咖啡厅”就属于视觉型的反应;如回答“街上常吹着强烈的风”，属于触觉较敏感；想起“与我擦身而过的男人有股樟脑味”，属于嗅觉型；而记起“××店的面食味道特别好”等与吃有关的

感觉，则属于味觉类型的人；而"中段有一家唱片行，那是热门音乐的唱片专卖店"的回答者，则很可能是听觉类型。

以上假设足以说明人们感觉类型上的差别，但准确判别还需继续深入。

一、眼神判别法

眼神判别法是"神经言语学组成法"的重要内容，它是通过人们平时使用语言的习惯和思考瞬间眼睛转动的方向，来判别五感的哪一项较为强烈。但由于味觉和嗅觉与触觉、视觉、听觉在发展上的差别，作为最原始的这两种感觉无法用眼神法来判别。因此，眼神法也是有局限性的。当然经由这种方法判别之后，若排除了其它三种可能性，剩下嗅觉和味觉两种类型经由语言分类法区别将变得很容易。

施行眼神判别法不需要任何道具，但必须在两人之间进行，自己面对镜子判断是不准确的。因为在自问自答时已经有了意识，眼睛的转动方向也会带有明显的意识倾向性，那样若提出几个同一类的问题，眼睛的转动可能各不相同，自然无法准确判断。

正确的方法是两人取正面相对位置，在与受试者聊天中，向他提出问题，并仔细观察其眼睛的转动方向。受试者则是在不知不觉中接受测试，眼睛当然是在无意识的状态下自然转动。为了避免偶然性，可将同一类型的问题重复提出。下面是分类询问题目，可供参考。

视觉类型分为视觉回想类型和视觉构成类型，这里分别

介绍。

1. 视觉回想类型问题

(1) 你家的屋顶是什么颜色?
(2) 你卧室的床单是什么颜色?
(3) 你还记得你的布娃娃吗?
(4) 你是否在电视上看过摔跤比赛?

2. 视觉构成类型问题

(1) 六支脚的狗会以什么姿态走路?
(2) 想象一支能放在手掌心的象?
(3) 出现在梦中的金色脸谱到底是谁?
(4) 假如你成为明星,将做些什么?

3. 听觉类型问题

(1) 你认为什么声音最刺耳?
(2) 你最喜欢哪些民谣?
(3) 中国的国歌怎么唱?
(4) 谈起祭典,你有何联想?

4. 触觉类型问题

(1) 抚摸猫毛很舒服,那时你有何感觉?
(2) 哪些东西让你摸起来最舒服?
(3) 触摸自行车的把手护套有何感觉?
(4) 你所携带的书包通常有多重?

通常在向受试者提出问题时,他的眼睛会向左上、左

下、右上、右下或其它方向转动，仔细观察，必定会发现它固定在某个方向，根据这一方向即可判定其感觉类型，具体情况如下：（图6）

视觉回想类型——眼睛向左上方转动或正面迎视。

视觉构成类型——眼睛向右上方转动或正面迎视。

听觉类型——眼睛向左下方转动。

触觉类型——眼睛向右下方转动。

所谓视觉回想类型，就是无论处于任何场合都会不知不觉地回忆过去，思考以往的经验再回答问题。比如，向这一类型的人提出“你房间的床单是什么颜色的呢？”，听到提问，他会发出“哦—”的声音，并在刹那间回想自己的房间，寻找过去的记忆。眼睛从询问者的方向看向右上方转。

视觉构成类型是将现实点儿在脑海中加以再构成而回答的类型。当被询问时眼睛从询问者的方向看向左上方转。“床单是什么颜色的呢？”虽然听到提问他也会回想，但更会构成对未来的幻想：“我想换其它的颜色，尽管现在的绿色不错，但蓝色更好。”这种倾向未来的现象是富于想象力的类型。此外，无论视觉回想或视觉构成类型，在回答询问时会一直迎视对方。

向听觉类型的人询问床单的颜色时（从询问者方向看眼睛转向右下方），他会简单地回答绿色、咖啡色或其它什么颜色，但心中一定想着自己的房间。同时也许会想起：隔壁的电视音量太大，转椅会发出声音，该加油了等等。如果从其眼睛转动方向探知他属于听觉类型时，可以再问“你喜欢哪一类的音乐？”对询问的内容加以改变，使他对谈论的话题感兴趣。于是“我比较喜欢欣赏抒情歌曲”诸如此类，他

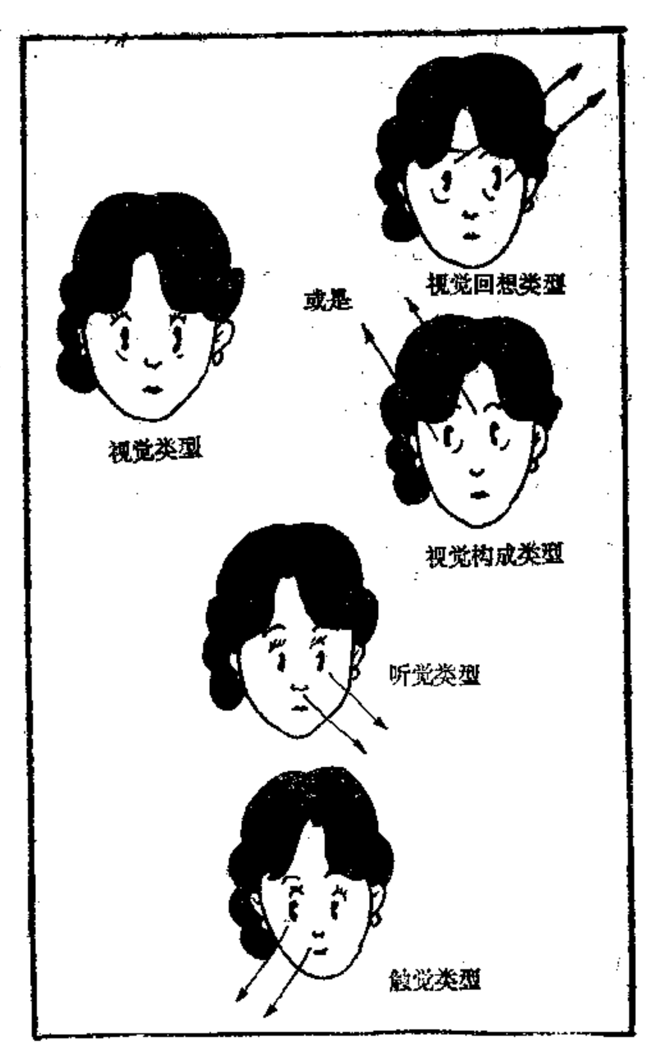


图 6

会谈个不停。

触觉类型的人听到"床单是什么颜色的呢？"的问题（从询问者方向看向左下方转动）和听觉类型一样，会很快地得到回答，接着他可能会说："冬天使用毛毯很暖和、很舒服。"等话题。

此外，由于感觉类型的差别，人们的日常喜好也会随之出现倾向性。因此，对日常生活的爱好做些了解很有助于五感类型的判别。下面列出代表各类型的例子，供参考。

1. 视觉类型

（1）喜欢电视甚于收音机。

（2）喜欢玩照象机或录像机。

（3）喜爱电影、话剧、画展。

（4）爱幻想，有时也喜欢素描。

（5）喜欢用"似乎浮在眼前"，"我所观看的感觉"等言语。

2. 听觉类型

（1）喜欢收音机甚于电视。

（2）喜欢欣赏音乐或听唱片。

（3）经常以心声鼓励自己。

（4）喜欢用"听说"、"你是否听过"这类的词语。

3. 触觉类型

（1）喜欢被触摸。

（2）对触摸起来较柔软舒适的动物有好感。

(3) 对于服饰或想持有的物品以触摸来决定是否购买。

(4) 对温度或湿度较敏感。

(5) 其肌肤较他人敏感。

4.嗅觉类型

(1) 进食前一定会有闻味道的习惯。

(2) 对房间的味道或体臭敏感。

(3) 偏好香水或气味美好的物品。

(4) 喜欢用“有种味道”、“这种味道非常强烈”等词语。

5.味觉类型

(1) 谈到回忆，只会想到有关吃的事情。

(2) 喜欢做菜，尤其想当第一个品尝的人。

(3) 喜欢吃糖果或咬嚼口香糖。

(4) 喜欢用“尝出这种味道”、“这种味道很特殊”的词句。

二、问卷测试法

问卷测试法是以日常生活中的事项为问题，了解哪些动作较常重复，从而测知感觉类型的方法。通常为测知所属的类型，除采用前面的方法外，一定要接受测试。

与眼神法相比，测试法更为简单，比照书本自己就可以做。做时首先假设自己日常生活中重复行使的动作或事项，也

就是下面所列各类问题，然后思考自己到底在做些什么事。假设的答案有四个，应一一加以回想，比较何项行为做得较多，然后画上圆圈，若答案不在其中也可以通过，移向别的事项。

前面已对视觉、听觉、触觉类型作初步的判定，若答案与原本判定的类型不同，则认为是属于味觉或嗅觉类型即可。因为味道和嗅觉是非常原始的感觉，人的脑海中会浮现强烈的幻想。换言之，在人所持有的感觉中，味觉和嗅觉是最本能的，会飞跃在各种思考之上，而对脑加以刺激。

问题1

当早晚上下班或上下课乘坐公共汽车时，你会做些什么事呢？

（1）注意公共汽车上的广告。

（2）阅读小说或报纸。

（3）倾听前后左右乘客的说话声。

（4）玩车上的吊圈或握紧金属棒，使手始终无意识地移动着。

问题2

到餐厅或面店吃饭时，第一个反应是什么？

（1）先看完菜单后选择自己喜好的食品。

（2）看了贴在墙上写着“本店特有食品”的字条后，向店员询问“那是什么东西？”

（3）偏好较硬、能咬嚼较久的食物或喜欢吃豆腐、皮蛋等软的东西，以此为选择的标准，即重视舌头上的感觉。

（4）在无意识中购买面包店店员所推销的东西。

问题3

到市场购买东西时，采购方法为何？

（1）对于售货员嚷着“来呀！快来买呀！真便宜呀！”的叫卖声感兴趣而予以购买。

（2）“啊！没有果酱了。”回忆冰箱中的食品，想起缺的东西才购买。

（3）在收音机或电视上听到或看到宣传的新制品就会引起购买欲。

（4）无论是苹果或是面包，一定要拿在手里观察新鲜度或评估重量后才购买。

问题4

如何选择内衣裤或毛衣？

（1）售货员给以详细的说明或推销，就很容易购买。

（2）放置橱窗里或模特穿上很美时，就会引起购买欲。

（3）一定要经过试穿，确认质量和尺寸都符合标准以后才购买。

（4）天气冷了或热了，先考虑自己收藏的衣服后，再予购买。

问题5

在节假日的早晨，从梦中清醒过来时，首先会做什么事呢？

（1）拿报纸阅读。

（2）开收音机或听唱片。

（3）打开电视无意识地观看。

（4）刷过牙后，对着镜子用梳子整理头发。

依照上列1—5的问题回答，日常生活中若有与之符合的现象，就打个圆圈（○）。

例如："当早晚上下班或上下课乘坐公共汽车时"，也许会注意车内的广告，也许会阅读书籍，或随着时间推移习惯会有所改变。但总有一些动作做得较多，选择一个答案画"○"，如果都没有就不必做记号。

现在来说明各个答案的判定。从问题1—5，回答的种类共有26种，现予以说明。

问题1　车上行动的习惯

（1）注意车内广告属于视觉类型。因为车厢内广告几乎都在视线之上，而视觉领域有所反应的几乎都在眼睛的上部。

人在思考创造性的问题时，无意中会抬起脖子往上看，而脖子往下发出"嗯—"的声音时，大部分是处于回想的状况下，因此选择（1）可认定为视觉构成的类型。

（2）阅读报纸或小说的人属于视觉回想的类型。尤其是阅读报纸，"昨天到底发生了什么事？"对过去发生的事情感到兴趣，是对过去回想的类型。

（3）倾听前后左右的说话声，毫无疑问地是属于听觉类型。

（4）是属于触觉类型。早上起床觉得气温很高，所以不需穿很多衣服，或天气凉了多加一件衣服的人，也属于这

种类型。

问题2 吃饭或喝酒的习惯

（1）属于视觉回想类型，回想以前的习惯，觉得不错才予以选择。

（2）属于视觉构成类型。看到“本店特有的食品”，便认为是该饭馆推销给顾客最好的东西而予以选择，而对自己未曾尝过的菜便会问：“那是什么东西？”想尝试一次。

（3）这是特别重视舌头上感觉的人，属于触觉类型。

（4）售货员推销就购买的人，是容易被言语诱惑而受诱导的听觉类型，有在无意识中购买叫卖物品的倾向。

问题3 购买日常的生活用品

（1）听到“便宜呀！”的叫卖声，听起来似乎属于听觉类型的情况，但会思考：没有过这种东西，买回去尝试一下。这是属于视觉构成类型。

（2）属于视觉回想类型，因为并不一定要买什么，只是想起冰箱里没有果酱了，对补充问题较重视的人。

（3）毫无疑问属于听觉类型。

（4）属于触觉类型。因为他是以触摸来决定购买，不一定注重颜色或大小，一定要摸一下才决定购买。

问题4 选择服饰的习惯

（1）属于听觉类型。“这很适合你！”犹豫不决的人经他这么一说，便购买了。

（2）属于视觉构成类型。以男性较多，当他觉得橱窗

中的领带或西装很有调和感，能吸引他的注视时，便会对自己说若是穿上它们，也许会象服装杂志上的模特吧！

（3）以触摸或符合自己的标准予以选择属于触觉类型。

（4）考虑自己储藏的衣服或符合冬夏天的需要而购买，是属于视觉回想类型。

问题5　其它习惯

（1）看报的人可能和在车上阅读报纸的原理相同。“昨天到底发生了什么事呢？”思想这些问题是属于视觉回想类型。

（2）毫无疑问是听觉类型的人。

（3）属于回想和构成集于一体的视觉类型。

（4）对着镜子整理头发是视觉构成类型的典型行动。

问题5有4种假设回答，（3）包括视觉构成和视觉回想两类型，因此只在（4）上画○的人，无法区别其到底是回想还是构成类型，可是在（4）上画○的人，可以判定他绝对属于视觉构成类型。

在问题5中并未说明可以选择两个答案，就是要让参杂构成和回想两类型的人慎重思考，最后选择便能看出哪种类型的倾向较重。

下表是对上述判定和结果加以整理的图表，读者可自行判断自己所属的类型。从1到5五项问题中，若所画○均属于同一种类型，你可判断自己一定是属于这种类型的人。相反，若都没有○记号，就是属于嗅觉或味觉类型的人。

五项中若有四项一致，也可判定是属于此类型的人。譬

实上，只要有三项是同一类型就可以判定了。

但假如只有两项相同，可能是属于有各种倾向的人，不能马上判断是属于何种类型，因此必须比较何类型的倾向较强烈，并以此来做为参考决定。

问 题 判 定 表

问题一	①视觉构成类型 ②视觉回想类型 ③听觉类型 ④触觉类型
问题二	①视觉回想类型 ②视觉构成类型 ③触觉类型 ④听觉类型
问题三	①视觉构成类型 ②视觉回想类型 ③听觉类型 ④触觉类型
问题四	①听觉类型 ②视觉构成类型 ③触觉类型 ④视觉回想类型
问题五	①视觉回想类型 ②听觉类型 ③触觉类型 ④视觉构成类型

第二节　视觉类型者的冥想

实验已经证明，颜色可以使人的感情起伏，例如餐厅配以橙色或咖啡色，可以增进食欲。可见色彩之于人，确有很大的影响力。

据说歌德常因使用目的不同而变换房间的颜色，此事流传甚广。如果因色彩搭配得当而增进效率，这是非常值得考虑的。

色彩既与人的生理作用有关，其详细的类别又因人而异，所以应选择自己喜好的合理运用。一般色彩对人的心理有如下影响：

浅绿色：可以安定身心，适用于书房。

青绿色：最适于做慎密工作者的房间，医院的墙壁采用此色很相宜。

暖色系的中间色：适用于卧房，令人有缱绻之情。

乳白色：适用于厨房等，但红色可以促进食欲，不妨在餐厅配一些红色。

视觉冥想法就是利用人们对视觉范围的物体的特殊感受性集中注意力，而进入冥想的方法。也就是说视觉特别敏感的人（视觉类型），看感兴趣的东西时能沉静下来，这对冥想排除杂念，进入忘我之境很有帮助。

在冥想前应对自己的感觉类型进行判别，一般视觉类型

的人，多见于从事与视觉有关的职业的人，如画家、教师、编辑等等。在判定确是视觉类型的人后，就会发现这一类型的人对看到的东西不仅观察得很细、兴趣很浓厚，而且注视时还会产生许多联想和遐思，从而变得沉静、安祥。这就是视觉冥想法能够快速入静的关键。

一、冥想的方法

初行冥想最好选择第一章介绍的基本冥想法，根据自己的身体情况决定姿势。如果肌肉较柔软的，可采用结跏趺座姿势，如盘座、半跏趺座、金刚座等，具体方法参见第一章；如果年长或肌肉僵硬不易盘坐的，也可坐在椅子上，以身体中正、放松、自然为宜。

然后选择几样自己癖好之物，如图画、书法作品、人偶、佛像等等，置于目力所及之处，以可平视为宜。当看这些东西入迷的时候，也就是除了眼前的喜爱之物，其它任何东西已变得不重要、也不再影响自己时，分三次将腹中空气吐尽，再停止呼吸，到不能忍受时，用力吸气，将气灌入整个腹部。

接着行腹式呼吸（方法见第一章），随着呼吸变得平稳深沉，冥想之境也便来临。

这里要强调的是，若在冥想时加上诱导印象法，还可以治愈心理障碍，强化人生。具体方法是，在进入冥想时，双眼注意眼前的爱物，然后将自己的愿望编成与此物有关的套语，加以诱导，让冥想中出现生动活泼的场面，体会成功的快感。

二、冥想的实例

有一名50多岁的公司职员，现在当一名课长，很可能会在课长任上退休。他自己对这份工作也没有丝毫不满，毕竟多少年来，他就靠着这份工作，使一家大小获得温饱。

然而，就是这样一位认真负责的人，近来却经常旷职，甚至有连续旷职3天的记录。连续旷职两天时，公司还以为是为了私事。到了第三天，同事们都开始担心，与他的家人联系，他太太听到这个消息大吃一惊。原来这3天，他每天早上照常出门，并没有什么异样。后来她问丈夫为什么不去上班，他答道："我不想去上班。"说话时神情有如逃学的孩子，在这样的年纪实在很少见。

怎么办才好呢？公司方面要求他请病假，她太太情急之下前来请教方田老师。由于这位先生平时很喜欢钟，一见到钟表就很着迷，于是办公室的钟就成了他冥想的小道具。

一个星期日，方田老师在办公室为他治疗。由于他肌肉较僵硬，盘坐很困难，方田老师便请他在椅子上坐下，并帮他端正上体，使他全身放松，自觉很舒服。然后让他分3次将腹中的空气完全吐尽，再停止呼吸，到不能忍受时用力吸气，将气灌进腹部，以此镇静神经，调整呼吸。此后便要求他进入腹式呼吸阶段，并用语言暗示："请注视时钟，进入冥想之后，脑中要想这个钟。现在时钟快速倒转，你可以看到自己15年前勤快工作的样子。"

然后大家离开，让室内一片寂静，不久这位先生眼睛微

闭，陷入了深沉的冥想，时间过去了两个小时，他才渐渐恢复常态，此时他仿佛判若两人，神情也变得富有生气。

此后他便以冥想为课，勤练不辍，工作亦变得勤快有劲，公司看到他的精神状态如此之好，居然将他的退休年限延长了两年。

第三节　听觉类型者的冥想

需要用耳朵工作的人，包括电话接线员、钢琴家、作曲家等等，经用第一节方法测试，多为听觉类型的人，他们的听觉较常人敏锐，也易于受听觉范围东西的感染和陶醉。因此，人们运用这一现象的有效例子很多，不妨在谈听觉冥想之前略做介绍，以为参考。

很早以前，人们就曾用动物进行试验，如让乳牛听音乐，结果乳牛产奶量倍增；让鸡听音乐，鸡的产卵率便提高。在疾病的治疗与保健方面，音乐疗法的地位也日益提高。有些医院施行手术时也播放音乐，以便使操刀的医生及护士缓和紧张情绪，有助于手术的顺利进行；妇产科医院中，当产妇要进行无痛分娩时，就播放音乐，以放松紧张的心情。这一趋势也已进入牙科。据说有一位牙科医生在医院中装置电视，让患者一边看电视一边接受治疗，同时还播放贝多芬的音乐，让患者用耳机收听。该院的院长认为：牙科医生进行治疗时，所使用的器械会产生很大的噪音，这种噪音最令

患者紧张，甚至怕得不敢接受治疗。让患者用耳机听音乐，就可以压制噪音，消除恐惧感。

音乐疗法不仅在日本获得认可，在欧洲亦很流行。他们甚至用来治疗问题儿童。在西德音乐疗法更为普遍，常见人多的地方有一排排的座椅，让人坐在上面冥想或听音乐，甚至还可以闻乐起舞。

此外，音乐还被一些精明的人用在学习和工作中。记得三、四十年前，应考的学生为了表示用功，在头上绑一条布，安静地在房间内埋头苦读。后来收音机普遍了，有些学生一面收听，一面读书，听说要这样才念得下书。近年来，工厂管理的观念非常新颖，不少工厂甚至公司，都在上班时间播放音乐（谓之背景音乐），以增进工作效率。

成人如此，那么婴儿怎样呢？据巴黎的多玛医生研究，初生婴儿听到母亲的声音时，会将头转向母亲，但对他人的声音，就不会有这种反应。关于婴儿的这一特性，美国心理学家索克博士也从另一个角度加以研究。他认为婴儿在娘胎时，已经听惯了母亲的心脏所发出的声音，并且深印在脑海中，于是做了一个特别的实验。他将一位母亲焦急不安时的心音录下来，再趁孩子睡觉时放给他听，结果婴儿在睡眠中时时惊醒，体重也未见增加。接着他又将这位母亲心平气和时的心音录下来，并放给婴儿听，结果立刻使孩子安心的睡着了，而且食欲大振，体重增加。这项实验说明，出生后的婴儿还是记得在娘胎时的胎教。这就引出了一种新的育婴法，就是利用母亲心音的录音带来代替摇篮曲，使婴儿听了易于入睡。

前面已提到音乐对人身心的影响，这里将一些能有效消

除精神紧张的名曲归类，供参考。

1.精神紧张引起胃肠障碍时：

(1) 莫扎特的《钢琴奏鸣曲》A大调；
(2) 伯拉姆斯的《钢琴三重奏》C小调；
(3) 巴赫的《小提琴三重奏曲》；
(4) 巴托克的《小提琴奏鸣曲》。

2.紧张引起头痛时：

(1) 莫扎特的《唐·乔凡尼》；
(2) 拉罗的《西班牙交响曲》；
(3) 李斯特的《匈牙利狂想曲第一号》；
(4) 伯拉姆斯的《匈牙利舞曲》。

3.神经衰弱时：

(1) 贝多芬的《普罗迪乌丝的创造物》；
(2) 李斯特的《麦菲斯特圆舞曲》。

4.不安时：

(1) 比才的《幼儿游戏》；
(2) 保罗丁的《交响曲第二号》；
(3) 杜嘉的《魔术师的徒弟》。

5.忧郁不乐时：

(1) 巴赫的《布兰登堡协奏曲》；
(2) 罗希尼的《威廉泰尔序曲》；

（3）贝多芬的《爱格蒙序曲》。

6.歇斯底里状态：

（1）门德尔松的《仲夏夜之梦》；
（2）比巴尔提的《四季》。

7.悲伤时：

（1）伯拉姆斯的《大提琴奏鸣曲第二号》；
（2）格利哥的《贝尔根特组曲》。

以上列举资料均出自音乐心理研究者山格质文、樱林仁等的著作。其作用对懂这些音乐的人效果可能会很明显。若不懂古典音乐或对此不感兴趣，则其效果将大打折扣，此外，选择音乐时，一定要注意与当时的心境同调，否则不仅会与自己的愿望背道而驰，甚至还会产生厌恶感。

听觉范围的信号对人身心确具很大影响，而且有时甚至令人着迷而进入忘我之境。特别是听觉类型的人，往往对声音信号很偏爱，他们可能很欣赏音乐，也可能对电动玩具店的声音着迷，亦或为其它什么声音而忘情，这些都是听觉冥想法利用的关键。所谓听觉冥想法，就是利用听觉的沉静作用，排除干扰而快速进入冥想之境的方法。

第一章已介绍了几种基本的冥想法，在运用听觉进行冥想时参考其中的方法便可进入冥想，特别是"自我控制冥想法"更是一种典型的听觉冥想，在判定自己确系听觉类型后，选择一种自己特别喜好的音乐或其它物品的声音，便可依法施行。应指出的是，前章介绍的姿势也可能不适合于每个人，比如肌肉僵硬者，定会因苦于盘坐而不能持久入静，

所以也可以不拘泥于那些姿势，而采取卧姿或坐在椅子上的姿势进行。一般练习两三次之后，往往只要几分钟便可进入冥想。

第四节　触觉类型者的冥想

所谓触觉，就是人体通过皮肤与外界接触而产生的对外界事物的认知与感觉。运用第一节的方法可对人的感觉类型进行判定。

触觉冥想法便是利用敏锐的触觉刺激集中注意力，而快速进入冥想的方法。一般触觉类型的人运用此法更为相宜。

触觉刺激很多，但对冥想有利的刺激莫过于对穴道的刺激了，所以不妨先介绍一些穴道刺激法。

点穴之法在中国具有悠久的历史，它被普遍用于医疗之中。中医认为人体有360多处穴位，每个穴位处在一个经络上，具有特定的效用，所以刺激不同的穴位，便会产生不同的疗效。一般点穴之前一定要会指认穴位，通常简便的办法就是查一下人体的穴位图，按图索骥很容易找到，不妨找一张图作参考，这里不详述。通常穴位与其它部位相比，在受到刺激时感觉很特别，这种感觉大概如下：

1. 用手指或针轻轻刺激会很敏感，若以同样的力度刺激别的地方则感觉相对较迟顿。

2. 将3～5公斤的力量加在食指或大拇指上，并以食指腹

或大拇指腹按在穴位上，即刻会有反应，不是舒服，便是痛或麻。

此外，点穴的效果具有时间性，根据不同需要在不同时间点，效果会更好，具体的时间是：

1. 欲使身体健康，最好选在清晨刺激穴位。

2. 欲消除疲劳，要在入浴后，就寝前施行。

点穴对经常郁郁寡欢或无病而全身无力，以及经常觉得身体不舒服的人，最为有效。特别是它没什么副作用，初学者也可运用。自己做的点穴法有按摩、指压、炙等。可以利用香烟头的火做香烟炙，或用牙签、松针一束来刺激，也可把叉子放在热水中烫热来轻按穴位，或加以轻搓等。按摩时手心先擦热更为有效。常用的点穴手法见图7。

刺激穴位应注意的事项：

1. 饭后不可立即施行；

2. 饮酒后不可施行；

3. 要全身放松；

4. 不可穿紧身衣（穿便服即可，穿睡衣等宽松的衣服效果更好）；

5. 罹患病原菌引起的疾病或遭受外伤时，不要进行。

除了点穴之外，流行的梳刷健康法也很有益。所谓梳刷健康法，就是以棕刷或丝瓜巾来刷皮肤，或以马鬃刷子来刷身体，以增进健康的方法。

平常人们入浴时，都用毛巾或海绵等摩擦身体，那是以除垢为目的，只要洗净身体即可。若想增进健康，海绵和丝瓜巾、棉毛巾等给皮肤的刺激显得太弱，效果不明显。若使用棕刷或女性使用马鬃刷，刺激会更强烈，效果也更好。具体

方法是：入浴时先在毛巾上擦肥皂，涂抹全身，再以马鬃或棕刷来刷，要用力刷，最好能刷出一条条的红印，过轻无效。皮肤经过械刷之后，表皮血液会畅通，从而使全身血液流畅，同时又可刺激皮肤表面的神经末梢，实为一举两得的事。

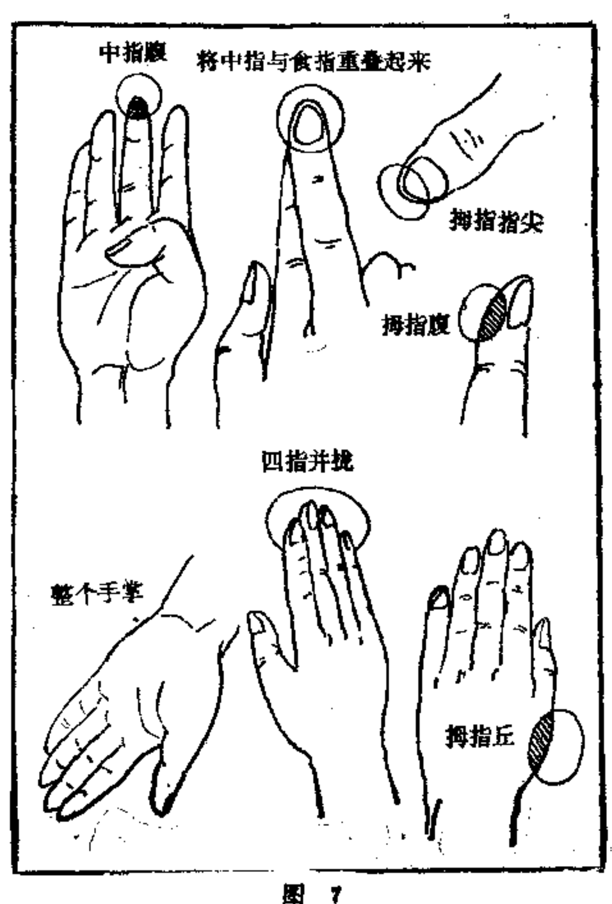


图 7

上述对皮肤刺激的方法，不仅对健康有益，而且对冥想也很有帮助。我们知道放松便可入静，入静自然就可以排除杂念，身心均得其益。采用刺激穴位或梳刷皮肤的方法除了它本身的健身效用外，还可以藉强刺激而释放体内积存的紧张、压力和不快，触觉敏感的人甚至还会体会一种微微陶醉的感觉。所以采用触觉冥想法进入冥想时，不妨先对皮肤施以强刺激或点某些特效穴位，使身体放松，然后运用第一章介绍的基本冥想法，通过调息而进入冥想。

失眠已成为普遍的现象。治疗失眠的冥想法如下。

就寝之前准备20根牙签，用橡皮筋牢牢捆成一束。然后脱去紧身衣服，除去一切束缚，穿上宽大的睡衣或睡袍，躺在一床较硬的褥子上，枕头可有可无，躺卧之处要低些。

治疗失眠的穴位有好几个，其中膻中穴在体前，两乳头连成一线与下颔垂直相交的那一点，该点略为下陷，较易辨识。另外，此处冥想者自己也可刺激，所以常点此穴。

躺好后先大声喊“啊——”，双手双脚用力伸直，手指与脚指也用力伸张。做两三次之后，身体便会感觉轻松许多。接着挺胸，以拇指与中指拿起牙签来，将尖端触及膻中穴，并以食指加压，不断刺在穴位上。最初可能感到疼痛，久之则会觉得舒服，如此重复10遍。同时要采用腹式呼吸法，逐步将呼吸调得深匀细长。然后闭上眼睛，并在脑中默默为呼吸计数，这时脑中的杂念将逐渐消失，便可进入冥想。

冥想并不同于睡眠，在进入冥想时会感到轻松、愉悦、美好，甚至现实世界的一切烦扰和喧嚣仿佛不再存在。因此，平时高度紧张的神经便得到松驰、调谐，这样导致失眠的神经衰弱和各种起伏波荡的情绪也便自然会得到治疗和控

制，深沉的睡眠也便随之来临。

第五节 嗅觉类型者的冥想

嗅觉对每个人来说，其敏感度是有差别的，而且每个人对物体的气味也各有偏好，采用第一节介绍的测试方法，可以比较准确地测知感觉类型。对于嗅觉类型的人来说，如果运用其较为偏爱的气味进行刺激，定会引起他无尽的兴味，再施以相应的方法，进入冥想便变得非常容易。因此，所谓嗅觉冥想法，就是指对于嗅觉敏锐的人，如化妆品鉴定师、煤气公司职员、酿酒业者，以及使用嗅觉较多的人等等，采用气味刺激，使其心神镇定，意念专一，从而进入忘我之境，达到冥想效果的简便健康术。

能够引起人嗅觉的东西很多，但能够令人精神为之一振的，相信莫过于香水。香水除了可以消除体臭，清洁空气，还可以散发出对异性的魅力，当然用来冥想也是很有效果的。我们这里不妨先对各种香味有助于健康的例子作一介绍。

香水是人们日常的卫生用品，其香型因人们喜好不同，也各有特色，但不管哪一种香水，抹在皮肤上散发出的香味，与纯粹的香水味有差别。香水沾到皮肤上，经体温蒸发，再混合体臭，就会因人而异，散发出各种特有的气味。此外，香水抹到皮肤上散发出的气味也因时间而有所不同。刚刚抹到皮肤上时，具有强烈的酒精味，而后才是原来的气味。最后残留在身上的则称为余香。参加舞会时，最好预算

到达的时刻再抹香水，如此便可以使香水发挥最佳功效。当然其想时若用香水刺激，也请把握好时间，以便入静时正好散发出最佳的香味。各种香型对人有不同的影响，大致情况如下：

1.玫瑰香：可以使气氛沉静，得以熟睡，还可强化心脏与胃。

2.迷迭香：使身心轻松愉快，精神充沛。

3.麝香：使精神充沛。

4.檀香：使身心沉着。

5.薰香：可治歇斯底里，消除疲劳。

据说从前在日本的澡堂中，备有"药汤"。所谓药汤，是指热洗澡水中，加入硫磺的成份，洗了后能治皮肤病。最近又有加草药的洗浴法。其实象端午节民间的"菖蒲浴"，冬至的"柚皮浴"等，也是草药浴。在浴缸中慢慢浸泡，同时闻着水里的草药味，真是别有风情。

相传草药浴最具温补性（使身体暖和的作用），今人则以闻其香味为目的，它实在具有营造气氛，消除精神紧张的特殊功效。最近的研究还表明，草药浴的香味具有轻微刺激大脑的作用，并可安定情绪，可供神经性患者康复之用。

通常使用的草药，其香味的主要成份大都含有精油，故要选择含量多的，例如柑桔、柠檬、葡萄藤的皮含精油最多，其香味具有缓和神经之用。此外，象樟树、肉桂、艾草、茴香、薄荷、月桂树等，起初会散发刺激的气味，但闻惯了便会变香，对失眠的治疗有一定功效。

使用时可以将上述植物直接投入热水中，或者装在小布袋中，再放入水里，用手将汁液挤出，或先放在锅中煮出汁

液，然后将煮汁加入热水中洗浴。由于精油具有挥发性，从植物中提炼而出的精油或煮液，不用时都要用小瓶密封保存。

这里要指出的是，草药浴并不是对每个人都适用。过敏性体质的人，肾脏、心脏功能不佳者，不宜泡草药浴，否则可能招至反效果。

烧香也是一种很普遍的现象，它在埃及、印度、中国等人类早期文明的发祥地，都已形成习惯，而且在各种宗教活动中具有特殊作用。

早期文化中都认为人的愿望可经由袅烧的香烟上达天庭，事实上烧香的香味，倒具有洗涤身心化为虔诚的作用。烧香的历史已成为佛教文化的一环，在佛徒的修炼中也每每被使用。

民间也是一样，每当丧事或作法事时，一定要烧香。当香烟袅烧于室内时，由于含有镇静神经的作用，可以使众人集中精神，并增加严肃的气氛。因此，有人认为烧香能使人趋于安静，而且香味加热之后会飘浮于空气之中，具有怡情养性的功效。特别是烧香的过程，若加以留心，则更使人精神集中，这对冥想极有助益。

有人对香味做过一项有趣的研究，当人走在桂花丛等幽香的花下时，会不自禁的呼动鼻子，用力吸气，闻到香蕉香或薰香等较甜腻的香味时，呼吸就更深沉。反之含有50%醋酸的香味，会使人呼吸短促。人的呼吸要以深长为佳。由此可知，幽雅的香味可促进肺的活动，使之多吸入氧气。

有关香味的种类，经多方面研究，获得了某种程度的了解。具有镇静情绪作用的有天竺葵、麝香、香茅草、琥珀等

混合香味；柠檬、柑桔、罗兰、铃兰、茉莉花、檀香、三叶芹等混合香味可治忧郁症。不过在混合时，各用多少份量，要视自己的喜好而定。

冥想的方法

在利用嗅觉进行冥想之前，请根据自己的职业特点，或最好采用第一节介绍的测试法，判定自己确属嗅觉类型之后，选择自己最为偏爱的气味进行冥想。冥想的地点可在旷野，也可在室内，具体方法可参考第一章介绍的基本冥想法。下面仅以室内冥想的例子来说明。

在大清早四、五点钟，天尚未明就起床，吃早饭时，先闻闻饭香。此时应将窗户打开，让清早新鲜的空气流入室内，风太大时，只要室内空气流通，就可以重新关上窗子。然后将前一天买来的3朵玫瑰插入花瓶，置于床边（床最好是硬的，否则要找一适宜的地方），一边做深呼吸，以吸取玫瑰的香气。当充分吸入玫瑰香气时，脑中就可以现出一个广大的玫瑰花园，这儿、那儿地盛开着红、粉红、白色的玫瑰，真是引人入胜。

此时，采用盘座的姿势（根据个人情况采用第一章介绍的某一种姿势）坐稳，双手交叉置于腹前，以感觉自然舒服为宜。然后双眼微闭，开始调息。呼吸时要将气吸入腹部，然后将腹部之气尽量吐出，这就是所谓的腹式呼吸。随着呼吸加深，冥想也变得深沉，此时呼吸一次（包括吸气一次及吐气一次）之后，眼前的3朵玫瑰就会加倍增多。之后呼吸次数不断增加，眼前的玫瑰会增加为6朵、12朵，到第10次

呼吸时，脑中已充满了玫瑰花，接着脑中出现一片大草原，脑中盛开的玫瑰花就在草原上，变成一望无际的大玫瑰园。

现在请记住，你就是这个玫瑰花园的主人，任何人都不会前来打扰，可以任意徜徉其间，这座广大的玫瑰花园简直无边无际。

当你觉得享受得差不多了，可以慢慢地做一次深呼吸，吸入一些冷空气，睁开眼睛。此时你定会觉得轻松愉悦，浑身充满了活力。

嗅觉冥想法的特征在于极短的时间内就可以进入冥想，例如采用玫瑰的冥想，随着冥想的深人，玫瑰的香味可随处弥漫。因此，不选择时地，随时都能专心冥想。练习者可以举一返三，找出最适宜的嗅觉冥想法。

除了进行冥想之外，刺激嗅觉还可以治疗失眠。例如用生活中某种气味导人安眠，至于究竟需要借助哪一种气味，则视个人情况而定。曾有一位年轻太太，患了恼人的失眠症，据说每次失眠都要睡在初生婴儿的旁边才能入睡，只要一换床铺，就无法人睡。有一晚，虽然换了床铺，却见她安安稳稳地睡着了，后来查究原因，原来枕头之旁放了一块尿布。

此后，这位太太每天晚上必在枕畔放一块尿布。婴儿的尿味竟然是令她最为安心的生活气味。

第六节　味觉类型者的冥想

此处所谓的味觉，是指饮食中的感觉，日本人所谓的

"食道乐"者即是。

通常，人们对爽口美味的佳肴总是兴趣十足，乐而求之，每每会在自己喜爱的美味中陶醉。所谓味觉冥想法，便是人们利用对味觉的偏好，放松身心，集中意念，而进入忘我之境的冥想法。这种方法对用第一节方法测得是味觉类型的人，如厨师、糕饼制造业者，或者操烹饪工作的家庭主妇等最为适合。

因为味觉与食物有着直接的关系，在我们谈味觉冥想法时，不妨先介绍一些食物增进健康的例子。

现在许多人都喜欢标榜"自然食物"、"健康食品"，市面上不少专卖这种食物的商店，生意非常兴隆。就在这许许多多的自然食谱中，倍受人们喜爱的要数"青菜汁健康法。"其方法是采用新鲜的绿色蔬菜，榨汁饮用，以维持营养平衡。

由于绿色蔬菜沐浴在阳光之下，充分吸取光能而成长，饮用菜汁，当然有益健康，一千年前的中国医书《医心房》中，对此就有所记载。

榨菜汁所用的青菜，最好选用种在郊外或山野中的青菜，这种蔬菜含有大量的矿物质，而且不用化学肥料和农药，毒素含量极低。所以经常饮用这种青菜汁，可以增进理解与记忆力。对于儿童，饮用青菜汁还可以防止患蛀牙。因此，欲使儿童聪明或不患蛀牙，最好食用青菜汁。

此外，精神紧张与食欲也有很大的关系.现代人以精神紧张为患，总要设法解除精神的紧张，例如借酒浇愁，外出散心，热衷于休闲活动及各种游戏、比赛等，另外尚有一种堪称迅速有效的方法，那就是"饮食"，可借这种方法往往会伴

以不受人们欢迎的后遗症——肥胖。

一个人如果经常精神紧张，借酒浇愁，实在不易完全化解，因为喝酒仅能麻痹于一时，清醒之后烦恼照样再袭上心头，最后可能还是要以饮食来缓和神经。详细观察吃得多的人，发现他们的人际关系多半不圆通。家中闹纠纷，或失恋时，一般人不是饮酒解愁，就是打麻将、玩电动玩具等，如果这些消遣都不会，就只好借吃来发泄了。吃得多自然会发胖。要是我们发现周围某一个人突然大吃大喝，就该特别注意，他很可能在情绪上遭到难解的困扰，要加以耐心劝导。

大约15年前，“胆固醇”一词才经常被人使用。所谓胆固醇，是仅存于动物体内的一种脂肪，植物体内没有。

最近大家都视胆固醇为危害健康的罪魁，其实它却是人体内不可或缺的物质。它是形成脑与神经的主要成份，同时也是制造胆汁与荷尔蒙的要素。不过，人体内的胆固醇若大量增加，就会提高血液的浓度，促使动脉硬化，这是各种疾病的根源。

动物性食品中含有胆固醇，人类摄食动物性食品之后，以糖与脂肪为原料，体内可以制造胆固醇，然后储存于肝藏与肠管之中。人类纵然不摄取动物性蛋白质，体内还是可能有胆固醇。因此，避免胆固醇的危害还在于平衡饮食，规律生活。

现在，人们一般以一日三餐为习惯，事实上，一日三餐的吃法有必要吗？相传从前练武的人，仅吃两餐，早餐约在8—9点之间，晚餐约在下午6点。练瑜珈者，午前不进食，在下午两点吃一次，晚上9点吃一次，此外的时间，绝不让食物沾唇。据说有些又高又壮的摔跤家，每天也只吃两餐，

而力气却丝毫不减。

一般人吃一餐饭，就要辅以3小时的睡眠，一天若进3餐，睡眠的时间应该长达8、9小时。爱睡懒觉的人，必然是个好吃的人。

谈到味觉，可以说因人而异，据说日本的一代佳人小野小町就是个美食家。根据《玉造物语》记载，这位小町美人喜嗾鲑鱼、鲈鱼、鲫鱼、鹌鹑汤，甚至熊掌、鹅舌、兔唇等奇珍异味。

应该指出的是，食物即可以增进健康，也会损害健康；而利用味觉冥想，并非让您拿来喜欢的东西大吃特喝，而是用它做一媒介物而已。

现在我们来谈谈味觉冥想。

首先选择一间安静、通风良好的房间，准备一些可口的糕饼或自己最为喜欢的食品。

接着除掉身上一切束缚，按第一章介绍的基本冥想法的要求，放松身心，以适宜的姿势（可根据自己的身体条件选择第一章介绍的某一姿势）盘坐在房子中央，将糕饼或其它喜爱的食品一小块放入口中，让那美味缓缓溶化，双眼微闭，意念内收，悠悠的美味开始扩散，令人陶醉的感觉缓缓而来。

此时开始调整呼吸。吐气时，要尽量收缩腹部，使气完全吐出，时间约14秒。接着两鼻孔用力吸气，使气充满胸腹，时间大约7秒。

一呼气与一吸气合计为一次呼吸。脑中随着呼吸开始计数。不久，意识就逐渐清明，慢慢地进入冥想。从冥想中醒择来，会有吃饱之感。

咖喱、梅干、柠檬等刺激性食物，也可以帮助冥想，不过这时冥想应在室外（例如公园的长椅上或郊野等）。利用刺激性的食物做冥想的训练有一个好处——下次再循此法进入冥想，可以迅速清醒或迅速进入冥想。

第三章 随时随地的冥想法

要进入冥想，首先应该有适宜的环境，例如新鲜清净的空气，美丽优雅的树荫……，但这种理想的环境，对于整天为诸事缠扰而忙乱不堪的现代人来说，谈何易得！

然而，正因为现代人生活节奏愈来愈快，现代文明使人们越来越远离自然环境，人们才更希望也更需要获得身心的宁静。因此，传统的身心健康法——气功冥想，需在现实的需要下为人们带来身心的调谐，这里的自我暗示法，将艰深的修炼变成了简便的练习，随时随地施行。当然，若以严格的规范或概念来认识的话，这里的“随时随地的冥想法”确实显得有点儿走板，但它能在人们穷于应对的间隙帮您进入片刻的宁静之中，得到心理的强化、身体的放松，确是实实在在的，大家不妨一试。

第一节 公共汽车上的冥想

现代生活使人们与公共汽车结下了不解之缘，一方面它

给人们带来了方便，另一方面它的拥挤缓慢也给人们带来了烦恼，耗去了大量的时间。人们无不希望在此做些有益身心的活动，冥想即是一种既简便又令人易于接受的活动。

当然，冥想是需要安静环境的，在嘈杂的环境下确实需动用特别的能力，那就是自我暗示和意志力。我们不妨对此做一些了解。

喜欢体育的人们，若细心观察的话，可能在体操节目中，见到有些选手赛前念念有词的样子，其实这是选手运用自我意志力的表现。此外，象棒球投手也经常用自我暗示。投手站在球场中央，众目睽睽之下，意志不坚者很难不惊慌失措。投出一球，是得是失，以投手所受到的压力最大，因此投手没有坚定的意志，很难撑完全场。

事实上，这时若能进入冥想，必能顺利的控制情绪，但球赛进行中完全不可能，唯有运用“意志力”一途。此处所谓意志力和常谈的超能力不同。意志力人人都有，但是要运用意志力来维持健康，却不一定能做到。

进一步说，任何人都具有不药而愈的自然治愈力。例如皮肤上小有外伤，纵使不去管它，伤口也多半能自然愈合。动物的自然愈合力更强，只要用舌舔舔，或者多舔几次，就可以生龙活虎般地蹦跳了。人体内的白血球具有吞噬细菌的能力，此即自然治愈力的由来，即使受到病菌侵袭，也不一定会受感染，这是因为体内白血球的力量强盛，一旦白血球数目不够，杀菌的力量转弱，人体的自然治愈力就会转弱，因而生病。

号称“感情动物”的人类，又有另一个缺点，他往往受许多无谓的念头困扰。例如患病时，虽然并不严重，心中却

充满了"我是否没救了?""我快要死了吧?"等疑虑。病人疑惧就可能导致病情恶化,古人有云:"心病难医","病由气生",就是指这种情形。

生病时,最重要的是对康复要有信心,心中要想:"只要耐心治疗,一定可以治好。"以这样乐观的态度面对疾病,绝对有助于治疗。因为乐观的心情可以促进脑的活动,脑活动增强,能促进体内有效的分泌物,因此可以增强体内的自然治愈力。

现在有一种运用意志力维持健康的"意志力健康法",目前也有不少人遵行。总之,请勿一有小病痛就急忙打针吃药,不妨试试传统的"意志力健康法"。不过,这种健康法在实行上不免有困难,是否有效,也因人而异。大概说来,猜疑心较强的人,功效较不显著,因此实行自我暗示之前,要先了解何谓意志力。

有一项实验的资料对意志力做了很好的说明。该项实验在美国海军潜艇上进行,这艘核能潜艇当时正航行在离美国本土1万浬的海上。实验开始,令本土的人在0—9之中任执一张牌,再令潜水艇中的士兵猜那人所执者为哪一张牌。自0—6取其一的猜中概率是1/10,但事实上猜中者却占70%,经训练后,成绩可能更佳。

实验结果,得知人的意志力是可以训练的,训练之后更为提高。人具有这种优秀的能力,对健康甚为有益,利用"意志力健康法",可使自我暗示与意志力结合,而达到维持健康的目的。具体步骤是:

1.首先充分了解意志力与自我暗示,要相信"暗示"是有效的。

2.选定一个幽静而黝暗的场所，可采取盘坐姿势，或轻松的坐在椅子上。

3.以这个姿势，慢慢计数，一面做腹式深呼吸。

4.继续做深呼吸之后，情绪逐渐安定，可以集中精神，此时将思绪放在“我曾经做过什么事”，而非“我想做什么事”。

这种方法一天做三次，连续做三个月，就能生效。但不适用于会产生剧痛的外科疾病患者，遇到这种情形时，应就医诊治。

意志力和自我暗示具有如此效力，以至于在冥想时，可帮助练习者集中注意力，强化心理，纵使纷繁稍杂的环境，也可静下心来倾注意念。在公共汽车上施行冥想，首先便要动用意志力，达到充耳不闻，心静意宁。具体方法是：

1.姿　势

在公共汽车上站着也可以进行冥想，不过车子摇晃不定会影响精神集中，还是以坐着进行冥想较为合适。坐时靠在椅背上坐好，挺直背部。腰带若太紧，可稍微放松。两手臂轻松的放在两膝之上，手掌向上。做好准备姿势之后，开始呼吸。

2.呼　吸

首先用力吸气，分三次将气吐出。吐气时速度要慢，尽量收缩，鼓出腹部，以行呼吸，这就是腹式呼吸。呼吸要均缓、深沉。

3.意 念

心中预计在到达××站时，就要进入冥想。同时，到站之前5—10分钟，要调息（调整呼吸）。

4.冥 想

意念集中于呼吸之上时，起初耳边尚能听到四周的人语，逐渐的只能听到售票员报站的声音，脑中似乎为一阵白雾笼罩，以后就变成一片空白，报站名的声音似乎也越来越远，终于完全听不到了，这样便完全进入冥想了。

即将到达目的地时，可以伸伸懒腰，动动身体，张开眼睛。此时神清气爽准备下车。

“公共汽车上冥想法”不仅适用于通勤时间，旅行时也可以充分利用。首先要预知到站的站名及时间，再以相同方法做准备。这种方法不仅可以利用于通勤时间，同时也能消除通勤的沉闷与不耐烦。

第二节 电影院的冥想

有的电影院是两部片子一起放映的，观众买一张电影票可观赏两部影片，确实很花得来。不过，如果不喜欢前面的影片，就得苦挨到后面的影片上映，一部电影上映的时间大约是两小时，这两小时如何打发呢？冥想，是有效利用余暇的最佳办法。此外，如果专门放映有关坐禅的影片，这对

欲行冥想者倒是很有帮助。除了坐禅的功法可供学习外，影片喧染出的气氛也是冥想的最佳环境刺激。

谈到电影，我们不妨先介绍一些趣事，或许对理解冥想有所帮助。

有人称电影是人生的浓缩，所以电影之于人生，与冥想之“重显”非常相似。有人说人生原是一个没有剧本的戏剧。的确，我们如果将这个没有剧本的剧视如一场梦，不说明了一切吗，电影是循一定的剧本演出的故事，其实不可以视同冥想之过程吗？

你问一个孩子：“将来要做什么？”他可能回答：想做董事长或电影名星。”这种愿望，好比电影的剧本。“人生的剧本大同小异，不外想当总统，大企业家，大科学家……等等，如果人人都依着剧本去扮演人生，这世界上可能到处都是总统、大企业家、大科学家了。事实上，能达成愿望者寥寥无几，原因是多方面的。但电影却非依剧本去拍摄不可，否则就支离破碎。

冥想与梦似乎仅隔着一层纸，人在梦中往往可以产生很好的创见，如果能善于利用梦中得来的创见，说不定会因此开创一片美好的前程。因此，千万别忽视这似幻似梦的“梦”。有关梦的研究以弗洛伊德最著名，他深刻了解人心理上的要求与生理上的弱点。他曾说过，凡清晰的梦，多具有可预期的意义。

下面谈谈“电影院冥想法”。

1. 深坐在椅子上，放松肩部与手臂，双手放在膝上，脸朝正前方，双眼闭上。

2. 可以不看映幕，但还是可以听到声音。应将意念内

收，不去注意外界的声音。同时收缩腹部，将气完全吐出，气吐尽后，闭气约3—5秒，再缓缓吸气。

3.吸气时开始计数，以一吸气、一吐气为一，接着又一吸气、一吐气为二，如此继续数下去。

4.专心致力于计数，呼吸变得平和、深匀，耳中会逐渐听不到其他声音，意识也随之远去。

注意冥想之前要预做一个暗示，如当第一部电影演完，院内灯光大亮时，就要醒来。这样便可依照预计在电影演完时醒来。

5.结束冥想后，大大伸一个懒腰，可以神清气爽地接着看下一部电影了。

在冥想中很可能睡着，没关系，因为冥想中睡着了与一般睡眠是有区别的，它可高效补充睡眠。

第三节　公园里的冥想

现在户外活动流行着一种日光浴健康法，公园冥想法便是一种可与日光浴相伴而行的健康法。

一提到日光浴，有些人就以为象海龟一样爬在沙滩上，整日接受阳光照射，晒得黑亮黑亮。也有人认为皮肤晒黑，冬天不会伤风感冒，其实也不尽然。这样说并不是反对日光浴，而是指日光浴也要适可而止，以免造成不良的后果。午休时间，经常在办公大厦的日光灯下工作的人，确实该走出大楼，到公园的草地上晒一晒太阳，但阳光过强时，在树荫

底下休息就可以了，因为阳光透过树叶是对人有益的。

研究日光浴者，以罗利亚博士最为著名。在他的研究中，发现日光浴“具有使体质衰弱而易感冒者变得强健的功效，亦即能改善体质。”

日光浴的温热效应，可促进血液流通，并加速新陈代谢，使人不易罹患感冒，对于高血压、心脏病皆有治疗之效。

日光浴除了红外线的温热作用之外，也能消除精神紧张。让经常覆盖在衣服下的皮肤曝晒，也会有轻松舒畅之感。有些人喜欢在海水浴场上整天仅穿着泳装躺在沙滩上日光浴，这种做法无助于精神松驰。

心中郁闷时，体内水分的酸碱度就失去了平衡，到海水浴场海水浴，假使一会儿在沙滩上晒太阳，一会下水浸泡，就成了温冷交替浴。体温降低时，体内水分呈酸性，接着又使身体暖和，体内水分又呈碱性。这种温冷交替浴具有平衡体内酸碱度的作用，能够消除紧张。在家里也可以做温冷交替浴，用温水与冷水交替淋浴，淋10分钟之后，头脑就清晰了。当然，我们大可不必因为这种方法有益于消除紧张，就不停地做海水浴与日光浴。其实，精神紧张是因为“气”所致，如果觉得身体疲乏，不如悠闲地在树荫下休息一会儿，反而感到轻松。

行日光浴时切记不要使皮肤晒黑或灼伤，过分日晒皮肤会受伤，这样会出现雀斑或黑斑。

我们看天上的彩虹或观察折光镜，可以知道太阳光是由7种可见的光线与紫外线、红外线组成的。其中紫外线对人影响最大。一天之中，以上午10点到下午3点阳光最强，一

年之中以6、7月阳光最强。

紫外线对人有害，因为它会使皮肤产生雀斑或黑斑。然而它对人也有益，能帮助体内维生素D的储存，增进全身的抵抗力，还有消毒作用。总之，只要适可而止，日光浴是绝对有益的。夏天日光浴时，应防止日光直射，做日光浴时要戴帽子，并以10分钟为限。做日光浴可以从脚部开始照射，然后慢慢扩大照射范围。此外，日光浴虽然有消除紧张的作用，但时间不宜过长。尤其是患病初愈或皮肤较弱，都不能多照，否则危险很大。

与日光浴功效相似的还有“大气浴”，又称风浴。顾名思义，是让皮肤与空气直接接触的锻炼法。日本爱知县丰桥市立八町小学，十几年前就命学童上体育课时仅穿一条短裤，即使是寒冷的冬天，也要到户外跑步。这种教学法的目的是锻炼儿童意志品质，增进身体强壮，据该校称，采用此法后，学童因感冒而请假者，大为减少，成效显著。

做大气浴故然好处很多，但随时随地暴露身体，可能有不便或违反礼俗之处。为了兼顾礼法，不妨在开窗的室内做大气浴，这有异曲同工之妙。每天清早起床之后，或夜间就寝之前，要打开窗户让清新空气流进来，换穿内衣或睡衣的短暂时间内，使皮肤与空气接触，便可收大气浴之效。也可以用干布摩擦全身，以增进皮肤的抵抗力，不怕疾病侵袭。不过户外吹着强风时，不宜这么做，此外心脏病患者及老年人也不宜。

公园冥想法其实就是在得暇到公园散步消闲时，集上述日光浴、大气浴之益处于一身，而又放松身心的健康法。具体方法是：

1.在公园幽静的树荫之下，找一长椅躺下，这样睁眼便可看到一树的浓绿，使人感到一阵的清凉舒爽，精神和身体为之放松。这时先动一动头与手脚，脱去鞋子，松松领带，做好冥想的准备。

2.用“丹田呼吸法”，即腹式呼吸。吸气时腹部内收，以意念引导气流沉入丹田，呼气时扩张腹部，将腹内之气吐尽。随着呼吸变得平稳、深沉，默默地计数，自然的减弱意识，至脑中一片澄明，便进入了冥想态。

3.若在公司遭到不顺心的事，应该抛去不愉快。什么你所憎恨的上司，神气活现的顾客或见了就心烦的同事等，都抛置一边，使脑中呈现一片空白。这样进入冥想醒来之后，不仅会使你身体轻松，充满活力，精神上亦仿佛得到强化和洗涤，烦恼顿减。

一般这种冥想20分钟后便可结束。冥想与小睡有别，进入冥想之前，可预计醒来的时间，到时大致会醒来。

这种短暂的冥想，可以很好地调整人的心境，从而改变对他人的印象。这样若再面对可憎的上司或讨厌的顾客，都不会心烦了。俗云：“将心比心”。你如果不喜欢对方，相对的，对方也不会看你顺眼。反之，若你向对方伸出友谊之手，相信对方必会以友谊给予回报。冥想的目的之一就是“忘怀”，它并非要你丧失意识，而是使你的意识等于零。这样实际上就是化解了你心中的郁闷和不快，而帮助你重新开始。

一个人对于“初次见面”或“初次经验”，总是印象特别深刻。但事过境迁之后，还要受这种印象的左右，未免不宜。例如你对某人的第一印象不佳，以后不管他有多少改

变，你仍旧固执于初次的印象，这种处世态度大大有碍于你的人际关系。而冥想就可以自我改变意识，不妨一试。

第四节　浴缸里的冥想

洗澡可以说是人们日常生活中经常进行的，然而人们常常把它视为一种卫生活动，洗一洗去除身上的污垢似乎就完事了。其实，洗澡之于健康意义极大，而且做起来也不过举手之劳，简便易行，特别若在浴缸洗浴时再行一会儿冥想，功效就更大了。

首先洗澡本身就有如下作用：

第一、温热的功效。身体浸泡在温热的浴水中，对皮肤、肌肉及内脏都有益。此外，温热的作用还可以刺激自律神经，自律神经包括交感神经和副交感神经。工作繁忙的人，最好在清晨洗热水浴。失眠者可以在就寝前洗温水浴。

第二、接受静水压。水对身体造成水压，不过一般人并不自觉。浴缸中的水压可使胸围为之缩小1—3.5公分，腹围缩小2—6.5公分。水压还能使横隔膜上升，淋巴球与静脉血回归心脏，同时也有益于肌肉的运动。但它可能对心脏加重负担，故心脏异常者只适于做温水淋浴。

第三、体验浮力。人在水中感觉比较轻盈，入浴时如果自肩以下都浸在水中，会感觉体重减轻十分之一，此即浮力的作用。全身浸泡在水中时，血液流向体表，毛细血管会充满新的血液。

下面具体介绍一下热水浴与温水浴的功效。

热水浴的功效

洗浴时，水温在42℃以上，称为热水浴。热水不适于长时间浸泡，凡水温在42℃只适宜浸泡10分钟以内。水温在45℃以上，浸泡时间应控制在5分钟以内。热水浴的功效如下：

1.镇痛作用

对于凝肩等症状，因热水可使导致疲劳的乳酸等物质排泄出来，所以有促进血液循环、消除充血现象的功效。但它对炎症有反效果，要慎用。

2.爽快感

洗后大量出汗，可去除皮肤的污垢、油脂及盐分，并给人痛快淋漓之感，这是与冷水浴、温水浴不同之处。但不易长时间浸泡，这点要注意。

3.其它

热水浴会使血压上升，对低血压患者有益。它还可以增进心脏跳动，增加氧的摄取量，解除运动不足之弊。但心脏有毛病者，应尽量避免热水浴。此外，它尚可以活泼交感神经，使人充满干劲

微温浴的功效

微温浴的条件为水温在25—34℃之间，此处所说的微温则指水温在36—39℃之间。所谓温水浴，是指较体温稍热的温水浴。

1.舒畅感

以悠闲的心情慢慢地浸泡在温水中，有促进血液循环、镇痛，以及松驰肌肉的作用。同时还可让神经得到休息，减小心脏的负担。心脏不好的人应做温水浴。

2.促进血液循环

做微温浴不会使血压显著上升，相反，微温浴之后，血压反而会下降。入浴的时间要以20—30分钟为限。

一般来说，洗完澡后，血压略有上升，但不久即告下降，约1—2小时之后便恢复正常。故患高血压者，最宜于做温水浴。

3.其它

对副交感神经有作用。睡前30分—1小时，洗一个温水浴，可以消除紧张，一觉睡到天亮。同时还可促进胃酸分泌，增进食欲。

此外，有些草药也可置于浴水中，名为草药浴，在家庭中很适宜推广。

1.盐水浴

入浴之前，抓一小撮天然盐置入浴池中，对治疗手脚冰冷、神经痛、风湿痛甚为有效。适宜于老人和体质虚弱的儿童采用。

2.碳酸纳浴水

在浴水中加入一小撮碳酸纳，浴后皮肤润泽，对皮肤病、烫伤、刀伤等均有疗效。此外对肝病及糖尿病等也能减轻症状。

3.海藻浴

最有益于美容。浴后皮肤有滑润感。海藻成分被皮肤吸收，可以改善鸡皮疙瘩及皮肤粗糙的状况，并有助于恢复疲劳.

4.柠檬浴

把两个柠檬切成圆片，置于小布袋内，浸于浴水中，除具有温暖的效用，也可以清洁皮肤和润泽皮肤。柠檬的香味会使精神为之一振。

5.桔皮浴

将5、6个风干的桔皮缝人小布袋内，放进浴水中可营养皮肤，预防感冒，香味还有安眠之效。

6.牛奶浴

可滋润粗糙的皮肤。牛奶中的酶具有分解角质化皮肤之

作用，可使皮肤变细腻。牛奶的用量约1公升左右。

在了解了这么多洗澡的常识之后，您一定更想知道“浴缸冥想法”了吧？其实浴缸冥想法极简单。我们都知道洗澡可以放松身体，镇静神经，而这一切都是冥想所必须的。具有了这样的先决条件，冥想不就简单了吗！具体方法是：

1. 先把浴缸洗净，排尽缸内的水。夏天可以一丝不挂，冬天穿浴衣。

2. 在缸内盘坐，从头上淋浴，热水不必太多，要不断地淋。水温维持在36—39℃之间。

3. 靠在浴缸边做腹式呼吸。呼吸要比平时深长。吐气后再吸气为一次呼吸。边呼吸边计数。

4. 全身放松，去除脑中杂念，专心于计数，慢慢地意识变得淡漠，以至脑中呈现一片空白，仿佛被白雾所笼罩。

就寝前若做10分钟冥想，脑中杂念被排除，便很容易入眠。切记为了掌握时间，最好由家人轻轻推醒或由闹钟唤醒。

第五节　电视前的冥想

我们经常看到电视访问节目中，忙碌的艺人被问及“有空时做什么消遣？”许多人都答以“整天都呆在屋内，什么也不想，糊里糊涂过一天。”其实如此也近似冥想。它使人在不知不觉中进入无我之境。这些人平时工作繁忙，难能偷得浮生半日闲，放下一切羁绊，暂时不思不想，不去动作，

使身心皆感放松，这是多么难得的舒解，而且也很有必要。

一边听音乐使人进入冥想可以理解，若说一边看电视也能进入冥想，似乎就有点玄了。不过回答是肯定的。

据某一广告公司调查，得知不少人有一边看电视，一边睡觉的习惯。再进一步调查，更有人在广告时间一边听一边睡。这种结果令广告商大吃一惊，原来广告词竟变成了催眠曲了。

一边看电视，一边进入冥想的情形，因人而有不同，讨论此问题之前，不妨先谈谈人的"感情"，因为感情与电视冥想有很密切的关系。

人的感情大致可分为喜、怒、哀、乐。其中最成问题的是"怒"。俗话说："动辄生气的人最吃亏。"发怒时血液向上冲，必然头昏脑胀，不能理智的处理事情，结果往往使自己后悔莫及。

感情激动时，体内会分泌某种荷尔蒙，这种荷尔蒙使血管收缩，血液挤向脑部，当血液集中于脑部时，产生暂时麻痹的作用，结果造成头昏脑胀。肾上腺素就具有这般作用，它不但会紧缩血管、升高血压，还能增强心脏的搏动。这样在人感情暴发时，不仅当事者，就连傍观者也感到血脉扩张。再者，感情越激动，肾上腺素分泌越多，严重者可能使血液停止向心脏流动，而造成狭心症，甚至丧命。

不论是与人吵架而暴毙，或因狭心症而死，总之要谨记动辄生气最易出问题，希望人人都拥有一个愉快而开朗的人生。这也是行冥想所必备的精神状态。

电视节目五花八门，但一般人有时间坐下来悠闲的看电视也只有晚上7—9点左右，而这一所谓黄金阶段，广告还比

较多。欲利用电视进入冥想门径很多，先介绍利用电视录像机的方法。

首先录下自己喜欢的电视节目，或电影等，作为冥想前的准备。在闲暇的时候放出来帮助冥想。冥想的具体步骤：

1.在电视机前准备坐椅或坐垫，打开录像机。盘膝而坐，手按腹部，以感放松、稳固为宜。

2.采用丹田呼吸法，即将意念集中于丹田，做深呼吸。呼吸时，吐气要长，尽量吐尽，吸气略短而充分。同时脑中默默计数呼吸次数，一般以一呼一吸为一次，如此往下数。

3.去除脑中的杂念，以调息来等待喜爱的电影场面出现，眼睛半闭半合，如果觉得台词干扰，可将音量放小，再播放一些其它音乐作为背景音乐。

4.初学者大约20分钟才能进入冥想，到时脑中就会出现预想的场面。

5.也有人在预计的画面出现之前，就进入冥想了。一般在画面出现30秒之后，随即进入冥想。

以上情况，也可能因人而异，但例外的情形并不多。

此外，还有不必藉助录像节目的冥想法。这种方法与前述方法相反，一般以自己最不感兴趣的电视节目为媒介，这种节目必令人昏昏欲睡，节目中虽有吵闹的声响，但只要有规律，就不会受影响。最怕的是突然发出的声响，那可能会打断冥想。

利用电视节目进行冥想的方法与前述借助录像节目的方法大同小异，只是采用的媒介的兴趣指向不同。姿势也可采用仰卧姿势，在准备好之后，开始调整呼吸，见前述方法。待预期的节目出现，比如以世界名曲作背景音乐，介绍各地

风光的节目，便可进入冥想。

至于运动节目，并不一定不合于冥想，比如你对这项运动毫不关心，那么介绍这项运动的节目就是冥想的媒介。

切记无论采用哪种节目作为媒介，这些节目的作用仅是以其喧染的气氛使你暂时忘却一切，将意识高度集中，或在你兴味索然，意识趋向最低点时，你藉助调息、计数来冥想。因此，选择节目的时候以自己感觉适宜为好，不可机械从事。另外，身体放松，呼吸正确，意念专一是关键。不妨一试。

第四章　辅助冥想的呼吸法

呼吸与体温、脉搏有着密切的关系。

一个正常人每分钟的呼吸次数约为16—18次，体温为36～37℃，脉搏每分钟约为72—75次。运动之后，呼吸急促，体温上升，脉搏也会加快。呼吸停止，人随之死亡，但人不会有意识的呼吸。

呼吸对生命而言意义非凡，但呼吸方法不同，或使人焦虑不安，或使病人恢复健康，作用将迥异。

有这样一个例子：一位任职于某公司的课长，某段时间为了健康的缘故，开始慢跑。一开始，课长每天到达公司时都显得神采奕奕，但一星期过去后，课长就显得有些神经紧张，无意间会流露出焦躁不安的样子，并时常挑剔部属的毛病。课长也觉得自己有些反常，不过倒不曾怀疑与慢跑有关，因为他的身体显然比以前健康了。那么，毛病出在哪里呢？毛病就出在呼吸不调。课长每天慢跑一段距离后到达公司，就立刻展开工作，这其间没有做调整呼吸的深呼吸。结果就导致一天的神经紧张与烦躁不安。后来，课长得知原

因，每天提早出来，以便到达公司后有时间做深呼吸，此后问题便迎刃而解了。

目前，一般人对可以控制身体与精神状况的呼吸已逐渐注意，因此有各种不同的呼吸法。下面介绍几种从坐禅和瑜珈演变的新的呼吸法，以增进健康和辅助冥想。

第一节　两肺呼吸法

一般而言，惯用右手者，右胸比较发达。惯用右手者，右手右脚使用的机会多，故右肺也比较常使用。

近来，有这样一种理论，惯用右手的人，要故意使用左手，以便两边都能平衡。如日本的棋王真部一男，本来惯用右手，却故意在下棋时使用左手。他自己说："这样做可以使我的头脑更灵活。"他的想法很正确，因为人体右边的神经连着左脑，左边的神经连着右脑。除了用右手右脚之外，也要多用左手左脚，迫使两脑都工作，反应自然更灵活。

人体固然不可以过劳，但也不宜弃而不用，否则不用的部位逐渐会衰退。例如一脚骨折时，为了养伤，这只脚可能会有好久不能动弹。伤愈之后，骨折的伤脚会因为曾长时间不用而导致肌肉萎缩。

前面提到的棋王真部一男说过：用左手下棋会使我的头脑更灵活。如果将话中的左手代之以肺，就是说多用左肺呼吸可使人头脑更灵活了。说到这里，也许有人会怀疑："哪有此事，呼吸与头脑的灵活有什么关系；"还有人可能会

问："真的可以使人聪明些吗？"

现在我们来谈谈脑。根据最近的研究，原来脑也有呼吸。更令人惊奇的是，脑每分钟需要600毫升的空气。换言之，如果要使脑维持良好的效率，就必须呼吸新鲜的空气。为了使新鲜的空气积蓄在腹部，并非大口吸气就行了，首先应该将残留于肺部的空气完全吐出才好。其实，所谓呼吸法着重之处应是吐气，而非吸气。

打个比方说：洗澡时，浴缸中残留着上一次洗澡剩下的污水，这时应该将污水排尽，将浴缸洗净，再放干净的水入浴缸。否则将干净水加入污水中，无论加多少清水终究是一缸污水。

要做以吐气为主的呼吸时，要集中精神，否则不容易办到。肺中的空气吐尽之后，空气自然可以流入，这种吐气方法可以使人体健康，头脑清爽。

接着再谈两肺呼吸法。首先，要选择早晨空气清新的时间。地点最好是户外的树荫下。在室内也无妨，不过要先将室内收拾整洁，打开窗户，让清新的空气流进来，收拾得一尘不染之后才开始。

呼吸步骤如下：

1. 两脚站立，轻轻分开两脚，左手直向上举，先张开手指，再轻握拳。

2. 接着用力握拳，同时用力吸气，当气充满腹部之后，屏住呼吸直到脸胀红为止。

3. 将握紧的拳头慢慢垂放肩头，此时让口、鼻及毛孔一起张开将气吐出。

4. 如此重复做4、5次。

做完上述动作之后，身体似乎轻了许多。开始做的时候，因为不习惯，会感到疲倦，5分钟之后，疲倦就会消失。

然后，以相同的步骤做右肺呼吸。由于右肺常用的关系，只做两次就行了。

惯用左手者，可依上述方法，左右方向相反即可。

脚若不方便，可在被褥中做。只是要记住，最好在清早做，做的时候把窗户打开，让清新的空气进来。在室内做的步骤（以惯用右手者为例）：

1.用右手手掌用力按自己的左胸，一边吸气一边将右手掌拿开，此时可以感觉到空气送到左肺。

2.吸满空气之后，屏住呼吸，然后将口鼻一起打开吐气，这时用左手掌按住左胸。

3.连续做4、5次。每次间隔如照像般短暂。右肺也以同样的方法做2、3次。

惯用左手者，照同样方法去做，只是方向相反。

此法虽有益于健康，但也不宜任意做10次或20次之多，否则会有反效果。

两肺呼吸法特别适用于“最近记忆力很差”、“注意力总是不集中”的人。每天早上只要做3至5分钟。持续不断地做，可以治愈健忘症，并恢复记忆力。

两肺呼吸法非常有益健康，公共汽车上也能做。只是公共汽车上空气不好，做时尽量靠近窗口。做的方法：以不惯用的手握住横杆，用力握紧，同时吸气，将气吸满后，屏住呼吸，一边放下握横杆的手一边缓缓吐气。经常搭公共汽车上下班者，不妨利用此法增进健康，同时也可以解除无聊，

自得其乐。

第二节　容光焕发呼吸法

近年来，绿色的森林逐渐减少，真令人遗憾。森林除了有防止风灾、水灾之外，还可以防止噪音，供给氧气，益处实在数不尽。唯其如此，最近又兴起“森林浴”。

顺着林道，一步步迈入森林，这里真是别有天地，空气与外界截然不同。你一边闻着树木的香气，一边逐渐走入森林，耳中不停地响着鸟鸣，当你抬头时，从树叶的间隙可以看到耀眼的阳光。纵使你原来急躁不安，在森林里也会平静下来。这时的你，可以自觉到呼吸较平时深长，脚步较平时更轻盈，会有在森林中散步真令人心旷神怡的感觉。

走累了，可以做一次深呼吸，就近选一个地方坐下来，稍事休息，拿出你带的早餐，这顿早餐一定较平日更香，滋味更美。这时候，新鲜的空气已积极地在你的脑中产生作用，并使血液畅快地在全身流动，心脏更有力地搏动，胃肠的消化也更良好。用过早餐之后，你轻松地看看书或漫画，好笑之处不妨尽情地笑，不知不觉之中，你已经做丹田呼吸了。仅仅两个小时，你已经完成了容光焕发呼吸法。

容光焕发呼吸法又称采气法，比森林浴更有效。其做法如下：

1.清晨，人站在大树下，放松肩膀，并把肩膀上下晃动2、3下，接着甩动两手。注意肩部不要用力。

2.接着，你可以幻想脑门上开着一个五分硬币般大小的洞，空气似乎从这个洞中压缩到体内，体内宛如接受淋浴一般，清新的空气将身体清洗得舒爽洁净。

3.空气洗浴告一段落之后，可以缓缓吸气，这时要将吸入的空气贮存在丹田（下腹部），然后再使之从脚心慢慢自然流出。空气遂如井水一般在体内流入流出。

4.以上动作重复做100次，精神自然充沛，容光焕发，全身动作也非常灵活。

另外，你可以用一个鼻孔呼吸，以解除心中的郁闷。方法很简单，你用左手大拇指塞住左鼻孔，只用右鼻孔呼吸，不要让气停留在胸膛，先尽量吐气，接着再充分吸气。这种呼吸法的重点是不可过于用力，要尽量长长地吸气，再吐出来，吐气时也要缓缓吐出，如此做10分钟，心中的郁闷立即化解。

第三节　安心呼吸法

有时身体极度疲倦，两眼却睁得大大的毫无睡意，脑中如走马灯一般胡思乱想。严重时，可能瞪着双眼直到天亮，这种经验你也曾有过吧？

人体本来存在着身体节奏。远古以来，人都是夜间休息白天活动。一向惯于白天活动的人，如果突然改成夜间活动，节奏虽不改变，却会造成神经失调症。接着可能变成“失眠症”，不得不借助安眠药。

人在睡眠中，身、心双方面都获得休息。身体过度疲劳时，很不容易睡得好，反之精神过度疲劳时，睡眠中容易惊醒，或者多梦、睡不安稳。如果是过于劳累，可以藉助洗浴的方法消除疲劳；如果是神经疲劳，就要藉呼吸来消除。下面介绍两种治疗失眠的呼吸法。

治疗失眠呼吸法（一）

1.睡什么床都无妨，不过睡时要仰卧，并选择一个较舒适的睡姿。伸直脚后跟，脚尖跷起。

2.两肘屈起，以肘部做支点，使胸部挺起。维持此姿势，大口吸气，吸满之后，屏住呼吸。（图8）

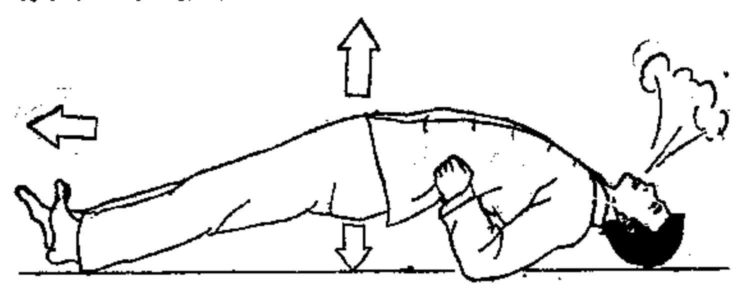


图 8

3.闭气约8秒钟，至无法忍受时才慢慢吐气，并伸直脚尖。放松紧张的臀部，伸直肘部，手心向上，胸部落回床上，全身放松。

经过以上的动作之后，神经不再紧张，连续数次之后，有利克服失眠。此外，尚有一种“慢性失眠症”，患者不一定在心中有特别牵挂的事，却一直不易入睡，也可以做上述

的呼吸法治疗。

在施行本呼吸法之前，先要做到下列两件事：第一、就寝前1小时做一点儿轻松的体操，如：伸伸手脚，把头向左右转动，扭动腰部等，但注意不要过分用力，否则会导致过分兴奋，反而有碍睡眠；第二、就寝前3小时进晚餐，以后不可再进任何食物，但可以喝少量的牛奶等，有助于睡眠。

治疗失眠呼吸法（二）

1．被褥不可太厚，床垫不宜太厚太软。身上最好不要有任何束缚的东西，仰卧睡在床上。盖好被子后，不妨再动一动身体，以便采取最舒适的姿势。

2．枕头平整而低，动一动枕头上的头部，以确定颈部的舒适。自然将下巴缩进去，舔一舔嘴唇，然后闭上双眼。

3．双手向身旁伸开成人字型，离身体约15公分左右，两脚也同样张开。脚踝朝外，用力收紧臀部肌肉，收缩腹部。

4．进行数息的腹部呼吸。心中数“1”时，用力吸气，吸满之后，屏住呼吸；接着数“2”，吐气，吐至一半时，将气送至腹内；数“3”，又吸气；数“4”时吐气。

依此步骤继续数至20—25，眼睛如果张开来，再从1数起。

此法甚为有效，一般数到100都无法入睡的人，一星期之后可以数到20左右时入睡。依照此法而成眠者，醒来之后精神饱满，头脑清醒，可以立即投入工作。

第四节　镇静呼吸法

人必须不停地呼吸，不过有时属于不正常的呼吸，例如“咳嗽”、“打哈欠”、“打喷嚏”等。从生理学上分析，喉部受到外来的灰尘、烟、冷空气、干燥空气等侵扰时，支气管粘膜上的知觉神经受到刺激，就发生痉挛一般的动作，咳嗽持续不断时，从肋间肌肉至横隔膜、腹部肌肉都会疼痛，严重者会导致心脏的毛病。

有咳嗽的毛病时，与其戴口罩、打针、吃药，倒不如耐心地做这种镇静呼吸法从根本上治疗。即使是平时，这种呼吸法也可以锻炼呼吸器官。

鼻子有毛病，精神也无法集中，而且经由鼻子送到脑部的氧气相对的减少，就使脑迟钝，通常记忆力差。人的身体受脑的命令而动作，当我们早晨起来，身体软弱无力，头脑也昏昏沉沉，这是头脑尚未清醒之故，这时最好做镇静呼吸。

一、清晨的镇静呼吸法

1. 清晨醒来，穿着尽量轻松，打开窗户站在窗口，脚跟并拢，振作精神。

2. 由鼻子做2、3次呼吸，两鼻孔要尽量张开，慢慢吸气。吸饱气之后，充分扩张胸部，手臂伸直，放松肩部，注意力集中在脚心，想象从脚底吸入大地的空气。

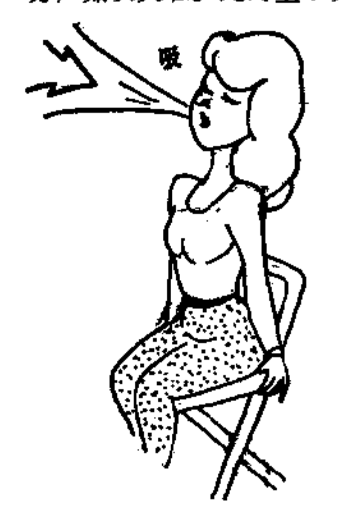
3.脚尖伸直，脚趾用力，屏息7至10秒钟。屏息到不能忍受时，就慢慢从口中吐气（约需10秒钟），然后脚跟着地。

这种呼吸法适于每天清晨做，做后非但头脑清醒，也能预防鼻子及呼吸器官的疾病。

二、焦燥不安时的镇静呼吸法

1.在一张较矮的椅子上靠背深坐，身上尽量不要有束缚。从鼻孔大量吸气，中途张口吸气，头向后仰。

2.吸饱之后，屏住呼吸，嘴唇突出，尽量把气吐向远方，如吹火壮。此时上半身要配合呼吸向前倾。（图9）



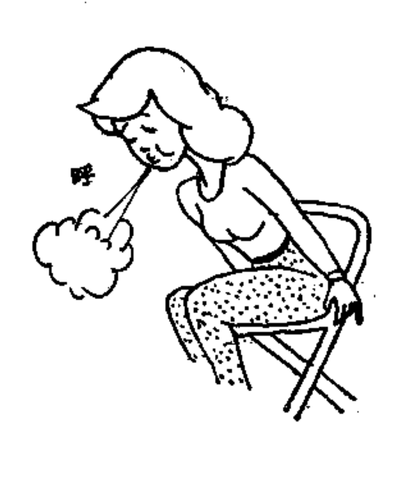


图 9

这种呼吸法对消除焦躁、情绪恶劣都有好处。对戒烟也很有效，瘾君子不妨一试。

第五节　丹田呼吸法

丹田呼吸法，据说传自释迦牟尼，其法是将注意力集中于丹田而做的深呼吸。

人类的呼吸大致可分为胸式呼吸、腹式呼吸、胸腹呼吸、丹田呼吸。经常坐办公室的人，多半是行胸呼吸。这种呼吸量较少，故行胸呼吸者，很容易患呼吸系统的毛病，尤其是肺部的毛病。

一般人的呼吸量通常都在300毫升到500毫升，实际上以肺呼吸者，不过占10～16%，这是一种效率很差的呼吸。当人在山中呼吸时，会觉得通体舒畅，此时的呼吸量，会激增到平时的4倍。

呼吸较浅时，空气不能充分进出肺部，新陈代谢不旺盛，血液循环也差，内脏的功能也随之降低。凡心中有烦恼，或有精神压力的人，呼吸必然较浅，多半属胸部呼吸，日积月累，影响内脏的功能，造成失眠。如此一来，身体状况更差，可能导致神经过敏以至呼吸困难等症状。

丹田呼吸法，之所以如此称呼，是因为呼吸时使用丹田之故。“丹田”二字可作各种不同的解释，呼吸法中所谓的“丹田”，是指下腹部充分扩充之谓。将呼吸的重心放在下腹部，可以消除嫉妒、焦躁不安、歇斯底里等症状。

其实，人自呱呱坠地之后，早先行的就是丹田呼吸。当婴儿大声哭时，你摸摸婴儿的腹部，必然会感觉硬绷绷，充满力气。婴儿可以说就是以哭来锻炼五脏六腑。当婴儿咯咯发笑时，其实也是在做丹田呼吸。以后逐渐成长，就很少大声的笑，连开怀大笑的机会也随着年纪的增长而锐减，不知不觉间，将婴儿时期的呼吸法忘了。

现在有一种新的分娩法，是让丈夫帮助妻子分娩，而产妇在分娩时所做的就是丹田呼吸。

丹田呼吸法的要点是吐气要比吸气长，而且下腹部用力。长时期行丹田呼吸者，丹田富于弹性，胆囊也转弱为强。

丹田呼吸法的初步就是"三呼一吸"，将吐气分成"嘻嘻、哈"三步骤，最后的"哈"，吐气较长，将腹中的气完全吐尽。气完全吐尽后，吸入的气就随之进入体内。

做丹田呼吸法，不论站、坐均可。吐气时，身体一定向前倾，吸气时再慢慢恢复原状。三呼一吸是丹田呼吸法的基本步骤，只要掌握这些步骤，就可以充分获得健康。要注意的是，我们在腹部加压力时，不可吸气，这时如果将气吸入将使腹部受压迫而造成负作用。

做丹田呼吸法时，应遵循下列步骤进行：

1.身体站立，两脚分开比肩膀稍宽。放松全身力量，不可用力呼吸，闭眼，身体会觉得越来越轻松。

2.两手按在丹田（脐下约3公分处）上，上身向前屈，将气分3次吐出。接着慢慢抬起上身，两手轻握沿身体向上举起，完成吸气时，放开轻握的拳。

3.此后，要一点儿一点儿吐气，放松肩及两臂，两手的大拇指用力按心口。重新轻轻吸气，抬起上身，再一点儿一

点儿将所吸的气吐出来，这时要从丹田用力。

4.下次吐气前，再一次轻轻吸气，将吸入之气加在腹压上，此时不可停止呼吸，将吸入的气重新吐出。如此，力气自然充实。

丹田呼吸的最大优点，是将污浊的静脉血液送回心脏，以换出心脏流出的新鲜血液。再者能帮助肺部充分吸入氧气，使细胞更为坚强，从而抵抗癌细胞。

丹田呼吸法对脑中风、神经过敏、血液异常等症状最具功效，它还有安定精神的作用。

要注意的是，凡经施行内脏手术不久的人，应避免这种呼吸法。

第六节　清醒呼吸法

世界上有不少人苦于失眠，但也有人老是受瞌睡之苦。

在办公时间打起瞌睡来的确很伤脑筋。有的人连开车时也打瞌睡，岂非拿生命当儿戏！遇到这种情形，不妨做一做清醒呼吸法。

一、眼睛按摩法

两手手指并拢，按在闭着的眼睛上做指压，或周而复始地加以按摩。指压或按摩5秒钟即可停止。如此连续做3次。

此法适于眼睛稍微疲劳之时，效果很好，开夜车准备应试

的考生，打瞌睡时最好以这种方法和以下所介绍的呼吸法合并进行，效果尤佳。

二、眼睛体操

1．全身放松，精神集中于眼睛，脸部、颈部保持不动，右眼向右看，左眼向左看，眼珠向左右转，要做到眉间感到疼痛为止。

2．接着闭上眼睛，重复上述眼睛转动的动作。闭上眼睛时，眼珠要转动，更能见效。

3．以上各做5秒钟，即恢复原状，如此连续做5次。

人所获得的情报中，自眼睛获得的约占60%，所以眼睛疲劳时，直接造成脑疲劳。而欲使眼睛保持灵活，首先就要刺激眼球。

近年来，小学低年级学生带眼镜的日有增加。查其原因，多半是看电视时间过长，或过长时间看书，也有少部分是营养不良引起的。眼睛疲劳时，点眼药水只能治表，若欲治本，就应补充营养，使体内维持充分的维生素A、D、B及钙质，并适时地做眼睛体操。

睡眠可以消除紧张与疲劳，如果不能，就应该进一步在呼吸方面讲求消除疲劳与紧张的呼吸法。

三、消除疲劳呼吸法

1．眼睛朝正前方看，轻轻收缩腹部，随即放松，此时感到重心向下沉。

2.胸部扩张，背向后倾。背脊两侧的肌肉用力，口中发“嘶”声，然后恢复原状。

3.以做1一半的力气重将1做一次，此时头脑必清醒不少。再次以做2一半的力气，重将2做一次。

做完以上动作时，仍感到头脑不清时，就该好好地洗一把脸了。洗脸时，将眼睛与头部用冷水冷却一番。

四、清醒呼吸法

1.先挺直背脊，头向左右转动两三次，然后立正。舌头向上卷，轻抵上腭。

2.口自然张开，慢慢吸气。充分吸气之后，暂时屏住呼吸。此时要将空气送入腹部，不可停留在胸部。

3.维持原状约10秒钟，接着用力从两鼻孔吐气。

依以上步骤连续做5、6次，可使头脑立即清醒。打哈欠表示脑中需要空气，这时应尽快做这种呼吸法。

第七节　呼吸次数减少法

在各种呼吸法中，具有代表性的是瑜珈呼吸法、坐禅呼吸法、中国道家呼吸法等，现在所谈的“呼吸次数减少法”即属坐禅呼吸法之一。

通常一个人每分钟呼吸次数平均为18次。但坐禅中的和尚呼吸次数则1分钟仅4、5次而已。

人类因为经常处在焦躁不安的情况中，很不容易保持长寿。唯有高加索地区倒是一个罕见的长寿地区，那里的老人不但高寿，也愉快地享受人生。研究该地区的情况，发现长寿与呼吸似乎很有关系。研究者们发现，以长寿著称的乌龟，其呼吸次数在1分钟内仅有4、5次。此外，如象、鳄鱼也都是长寿的动物，它们的呼吸次数也很少。反之，没有一刻安静的猴子，呼吸次数1分钟内多达32次，故寿数不长。

还有的实验者在测定人在喜怒哀乐各种情绪中的呼吸次数时，发现生气与快乐的呼吸次数显然不同，生气时呼吸次数较多。

“呼吸次数减少法”的意旨，在使人们如禅僧一般，尽量使呼吸和缓，减少呼吸次数，从而使精神安定。据说坐禅的禅僧其呼吸法是“吐气要慢，务求心之安定，纵使鼻尖置羽毛也可以纹丝不动。吐气若属下意识，气吐尽时，空气随即自然流入肺部。”

禅僧的吐纳之法，说来似乎很费周章，其实只要多练多行，必能掌握窍门。吐气时要尽量缓慢，由两鼻孔以10秒钟的时间，缓缓将气吐出。吸气时，以两鼻孔尽快吸入。总之，吐气长，呼吸次数就可以减少。这种呼吸法的要领甚为简单，任何人在任何场合都能做到，而且有安定身心之效。

减少呼吸次数为什么如此有效呢？精神科医生平井富雄在所著的“坐禅者脑波之研究”一文中，对这问题有如下说明：减慢呼吸时，可将人体所需的空气量最有效地输入体内，以减轻心脏的负担。心脏乃受自律神经控制的内脏，当交感神经兴奋时，心脏的跳动强烈，脉搏也为之加快。……呼吸次数减少，可减轻心脏的负担，并将人所不能控制的器

官纳入控制之中，恢复自律神经的平衡。

一般谈到保健，都不吝惜金钱去购买各种药物来服用，却忽略了这种不费分文的"健康呼吸法"，岂非舍本逐末？我们都知道，和尚多半能够长寿，尤其是得道的高僧。因为经常潜心打坐，呼吸次数大为减少。呼吸法与佛教有很深的渊源，例如释家的"丹田呼吸"、及白隐禅师的"内观呼吸法"是其中佼佼者。总之，"调息呼吸"对健康最为有益。

第八节 净化呼吸法

平日食欲不振的人，如果能抽空到郊外走走，回来之后食欲必然大增。郊外新鲜的空气，最能使人的肠胃消化及吸收功能旺盛。

人的神经分为交感神经与副交感神经两种，由于交感神经的作用，使人在白天有各种的活动。反之由于副交感神经的作用，遂使人在夜晚身心都需要休息。两种神经合称自律神经，两者的作用如果失去平衡，就称为"自律子神经失调"。

白天繁忙的工作之后，人的神经有如绷紧的皮筋，如果不适时松驰一番，可能贻患无穷，因此，人除了休闲之外，更需要睡眠，以使身心获得彻底的休息，储存翌日冲刺的体力。

年轻力壮时，人似乎有用之不竭的精力。中年以后，虽然奋斗有成，在社会上争得一席之地，但随之而来的却是各式各样的烦恼和压力，如工作问题、家庭纠纷、人际关系等

等。另一方面，这时的体力又日趋下坡，不论精神与肉体，都呈现不安与衰弱。年轻力壮者，偶而感染伤风感冒，往往只要蒙头睡上一天，就可以不药而愈。而年纪渐长，再染小恙时，可能连躺3、4天也无法痊愈。有的还会并发原因不明的其它症状，而亮起健康的红灯。

如何消除当日疲劳呢？下面介绍一种非常可行的呼吸法，即是“净化呼吸法”。

净化呼吸法（一）（三圆式呼吸法）

这是采取立姿的呼吸法，连续实行两、三天以后，头脑清爽、食欲大振，方法如下：

1.清晨起床，乘空气新鲜时采用这种呼吸法。两脚分开如肩宽，膝盖屈伸两、三次，姿势不可过于勉强。自然弯曲膝盖时，脚尖要稍朝内侧。手臂举与肩平，肘部以下向前环绕，做出抱球的姿势，手指略似握棒球。

2.脚、手臂、手三部分各自划圆圈，形成“三圆式姿势”，以此姿势呼吸，可使肺的容积较大，增加肺活量。

3.维持上述姿势，放松肩膀，大口吸气，再撮唇吐气。这时应做腹部呼吸，吐气一半时，再将另一半送回腹内。

依上述的呼吸法行两、三天，就能看出效果。这种三圆式的姿势具有生津之效。依照这种姿势呼吸，可以将所生之唾液咽入腹中。唾液比任何肠胃药都有功效。唾液分泌越多，肠胃的功能越佳，食欲自然大增。

练习这种呼吸法，可能发生嗝气，腹内也可能作鸣，这是强化了胃肠功能的缘故，无需担心。做这种呼吸之后，两

肋或腰部、大腿等部位偶而会发痛，这是不习惯的缘故，等习惯了这种呼吸之后，疼痛自然消除。

低血压患者自然实行这种呼吸法时，可能会发生目眩的情形，故开始应以轻松的态度去练习。高龄者亦应如此。有胸部疾病者，不宜行此呼吸法。

下面再介绍一种在公共汽车上也可以做的净化呼吸法。

净化呼吸法（二）

1.做时可坐可立，唯身体务求稳定。

2.一开始先将气全部吐出，接着依腹一胸一肩的次序分三个阶段吸气，时间约7秒。

3.接着屏息约7秒钟至不能忍受，然后以两秒钟的时间撮口将气吐出。再屏息3秒钟，接着吐气两秒钟。此时腹中尚留有一点儿气，可再屏息3秒钟，然后将余气吐尽。

依上述步骤做四、五次后，必然觉得舒畅，而且头脑清爽。

第九节　瑜珈呼吸法

有时我们在电视上看瑜珈表演，对于弯曲肢体之困难动作，总觉得实在不可思议，任何一个外行人都会觉得瑜珈术实在既复杂又难学。其实瑜珈术除体操之外，尚包括呼吸法及冥想等要素，只要了解呼吸法，对健康就有极大的助益。

在介绍呼吸法之前，我们向读者介绍一种从指甲看健康的检查法。指甲可以说是内脏的一面镜子，内脏的变化，可以从指甲上看出来。

指甲又白又浊：表示有肝硬化的可能（肝硬化者，有80%以上指甲又白又浊）。

指甲根部附近有带状白点：可能患糖尿病性肾脏病，这种肾脏病会使身体浮肿。

指甲的半月形部分变色：可能患有因青紫症（缺氧的血液流动于体内的一种病症）引起的心脏病。

整个指甲呈红色：深红色可能患多血症（红血球增多的病症）；樱桃色可能是一氧化碳中毒；赤紫色则可能患有淤血性心脏病。

指甲变黄：可能患“香港脚”、指甲剥离症等。

指甲下陷：可能是圆形脱毛症前兆。

由此看来，由指甲的形、色可以大概了解人体患了什么疾病。

所谓瑜珈，产生于古印度的一种宗教，是以增进身心健康为目的的。瑜珈的创立，至今已经有5千年的历史了，它与其他宗教一样分有许多流派，其中也有互不相容的情形，分别说明如下，供读者参考。

拉珈瑜珈：以神经冥想为宗旨。

卡玛瑜珈：从日常行动中加以修炼，以实践来解释教义。

袭尼亚那瑜珈：发掘自我，以真我的觉醒为思索之中心。

哈达瑜珈：以体操为中心，目的在求肉体的修炼。

拉亚瑜珈：不怒反笑，不悲反喜，是一种超心理的修炼。

巴克地瑜珈：预想一位特定的神，而加以信仰。

曼陀罗瑜珈：以达到曼陀罗为止。

时下流行的体操，都以促进身体健康为目的。最近更流行有氧健康法，它本来是为美、苏太空人提供的健康法，是藉吸进氧气刺激心脏及肺部的活动。

瑜珈术中对呼吸有如下的解释：“人类在一生中所吸入的呼吸量是一定的，急促的呼吸必导致早死，舒缓有致的呼吸有助于长寿。”欲求延年益寿，就应努力延长每次呼吸的时间。”据称，瑜珈呼吸法共有440种之多，唯其基本方法大致可归类为3种，即胸部呼吸、腹部呼吸、完全呼吸。下面分别介绍。

一、胸部呼吸

扩张胸部，使肋骨向左右张开，以两鼻孔用力吸气。将空气充分送入肺部，稍微压缩肋骨，将空气缓缓吐出。务必将肺内的空气完全吐出。

二、腹部呼吸

将肺内的空气送进腹部，接着收缩下腹部将气吐出，吐完为止。接着大口吸气，这时所吸之气应直接送至下腹部。

三、完全呼吸

1.先将体内的气完全吐出，再依腹、胸、肩的次序，缓缓将气吸入。稍作吐气之后，放松上半身，屏住呼吸，屏息的时间约为16秒钟。

2.屏息至不能忍受时，依腹、胸、肩的次序吐气，要将空气完全吐出。

最后，再介绍可治失眠、消除疲劳的呼吸法，方法如下：

1.去掉枕头，仰卧于硬床上，伸直双手双脚，全身用力。维持此姿势，突然放松全身，这时手心朝上，双手放在身体旁，全身完全放松。

2.接着放松颈部肌肉与下颌、脸颊、眼睛的肌肉，嘴半开也可以。

3.呼吸可以采取上述的腹部呼吸，用两鼻孔吸气。吸气的时间约7秒钟，吐气的时间约14秒钟。总之，呼吸要缓慢进行。

依这种方法实行之后，就可以充分消除疲劳，倘若就此睡着也无妨。醒来后，可大声打哈欠，同时动动全身，头脑就清醒了。

第十节　活性呼吸法

一个人如果工作繁忙，不停地加班，而又不会休息，很

可能会患严重的健忘症。比如一会儿忘了钉书机放在哪儿，一会儿又找不到重要的记事本了，结果往往为寻找这些小物件而弄得心烦意乱。凡此种种，其实都是由于脑的功能减弱之故。

人感到疲劳时，由于输送到脑部的氧气减少，使脑无法正常工作，身体的姿势必然不协调，呼吸也有了变化。为维护身体健康，应该将新鲜空气送进大脑，如果有健忘的现象，就表示脑的活动已减弱，此时请试作活性呼吸法！

活性呼吸法（一）（左边呼吸法）

我们已经知道，惯用右手的人，其行动多由大脑左半球发号施令。此外，从最近的研究得知，大脑左右半球的作用除了上述之外，尚有一点微妙的不同。右脑作用突出时，人的心情较开朗，左脑作用良好时，记忆力可维持正常，为增强脑力，恢复记忆力，我们特介绍左边呼吸法。方法如下：

1. 这种呼吸法最好是清晨在野外空气清新的地方进行，才可收到最佳效果。退而求其次，在室内也可以。

2. 没有雨、雪、强风的日子，打开窗户，让新鲜空气流进来。不论站、坐均可，但要挺直脊背，端正姿势，全身放松。

3. 右手拇指轻轻塞住右鼻孔，以左鼻孔慢慢吸气，从开始吸气到吸气完毕为止，吸气量要维持一定。

充分吸气之后，将气慢慢吐出，然后换左鼻孔以同样的方式做深长的呼吸。

以上动作，应一点儿一点儿认真去做。每天做，可以增

强脑力。

活性呼吸法（二）

人们常常打哈欠，打哈欠并非全身乏力，只是大脑需要氧气而已。当你要打哈欠时，不妨到卫生间或过道里站一下，并以活性呼吸法来补充氧气，情况就可以大大改善。

1. 在卫生间内可含一口水漱漱口，让水在口中打转，顺便将口腔和鼻腔的连接处清洗一番。漱口两、三次以后，将水用力吐出。

2. 接着将左手举起伸直，右手轻握拳并下垂，注意力集中在鼻孔，大口吸气，做深呼吸。这时空气自然会从左鼻孔进入。吸气时要用力。反之，吐气时要全身放松，口微开，做深长的吐气。

3. 呼吸的时间至少要3分钟。做完之后，便不再打哈欠，而且头脑也变得灵活，创意会源源不断。

最后介绍两鼻进行的活性呼吸法。

活性呼吸法（三）

1. 悠闲地盘膝而坐，脸部稍微向后仰。右手大拇指按住右鼻孔，左鼻孔慢慢吸气，

2. 用力收缩下巴，以右手食指及中指按住左鼻孔，屏住呼吸，直到不能忍受为止。放开鼻上的手，尽量慢慢吐气。

以上介绍的各种呼吸法，做起来甚为简单。善于利用呼吸法的人，相信可以避免许多疾病，增强脑力及体力。

第一章　瞬间即可进入冥想

冥想本是一种传统的修道养生之术，在古老的印度瑜珈、中国气功乃至现代西方的心理健康术中颇为普遍。但这并不是说冥想有几种，而是达到冥想获得智慧或身心健康的途径和方法有多种多样。本编介绍的冥想法就是建立在传统的和现代的冥想法基础之上，任何人都可在短时间内达到冥想之境的新型冥想术，即瞬间冥想法。它在筱木满先生的“健康研究中心”试验颇具良效。其特点是：

（1）冥想的姿势不采用瑜珈或坐禅打坐的姿势，可免去为适应这些姿势而长期修炼之苦；

（2）不需准备特别的环境，以避开家人或他人的干扰。但在行使瞬间冥想法进入冥想的最初阶段（大约16分钟），千万别受外界烦扰；

（3）不必像传统的修道之术那样凝视烛光或烧香的火花；

（4）不必为获得更深的冥想训练而修行多年。

那么，这种冥想法为什么能如此简便易学呢？

由于科学的进步，人类脑部功能逐渐地被解析，有关冥想生理上的构造比以前更清楚、更明显。其中有一种“神经传导物质”，与脑机能的各项活动有很大的关系。这种物质是将人的情绪——喜、怒、哀、乐都表示出来的心理现象，等于是情绪情报的使者。这些知觉情报首先会变成电讯号，透过神经纤维到达脑神经。从神经细胞发出的纤维称为神经元，神经元接到讯号后再传给其他的神经细胞。虽然神经细胞相互之间的空隙很紧密，但仍有很小的空间，称为突触空间。神经元中有一个会发出电讯号的分子，称为轴索，其末端有含着神经传导物质的突触细胞，此细胞将甜或热的情报传给其他细胞之后，神经传导物质的工作即告完毕，还原到原来的场所，然后被酶分解。

1975年，英国科学家从猪的脑髓中抽出和麻醉物（吗啡）作用完全相同的物质，称为凡非克林。当人的脑里有阵痛的讯号时，凡非克林可以使人的心情愉快。也就是当人受伤时，痛的讯息被传达，而凡非克林能遮蔽这种痛苦。一年后，又发现比凡非克林更有效力的凡德尔非。这两种都是神经传导物质，但因和麻醉药的作用完全相同，所以被称为脑内麻醉物质，也是提高学习效果的药物。

现在将它归于人的本体。由于冥想，人在弄不清楚到底是处于睡眠或清醒的变性意识状态时，就是凡非克林或凡德尔非被分泌的缘故。

利用针灸或电器麻醉而产生麻醉作用时，脑内的麻醉物质一定也活动着。另外，在祭典中，有些人在火上行走不觉质烫，用力刺自己的身体也不表现痛苦，这都是脑内麻醉物得活动才有的现象。此外，激烈的劳动也会导致特殊状态。

如一旦从事过度激烈的运动，不久便会觉得疲劳，但只要有耐性强忍下来，那么到达完全不行的极限，还有一段很长的时间；运动选手跨越障碍时会觉得很轻松。当然人的肌肉都有限度，但跨越障碍时忽然轻松下来和脑内麻醉物质有关；运动选手在比赛中受骨折的伤害，某段时间内无疼痛的感觉，也是脑内麻醉物质分泌的结果。

脑内麻醉物质的凡非克林和凡德而非有令人吃惊的力量。利用与之功用相同的药物，如麻醉剂、吗啡和幻觉剂等当然也可起到同样的作用，并可很快进入冥想。但这些药物会使人产生高度的习惯性，也就是说会上瘾，用多了可能导致生命危险，而且也为法律所不允许，所以应避免使用。

显然，为了免除长期修炼之苦，瞬间进入冥想，体验无我之境，强化身心的舒畅，借助药物是不足取的。但找到使凡德而非、凡非克林尽早分泌的方法，快速进入冥想是非常可能的。

心理学家曾做过“感觉剥夺”的实验，它实际上是从冥想之境做逆向研究。因为进入冥想人的感觉便变得不重要，甚至消失了，所以它为了解冥想时的心理变化，瞬间进入冥想提供了理论依据。

在一点声光都没有的房间中，把光线和声音完全隔绝，温度也调得和体温一样，然后将人置于其中，人会有什么反应呢？

过了20、30分后情绪会很不安定，心中焦急而产生幻象；1小时之后，会有体温上升的感觉，而处在弄不清自己是在醒着还是睡着的朦胧状态中，亦即进入特殊的意识状态；再经过两小时以后，眼前会出现星光飞舞的影像，把眼

睛闭上，用指头压上眼睑后再睁开眼睛时，看配电板上有类似电流的景象；再过两小时，会有更强烈的幻觉，会听到音乐的声音，或流下大量的汗水，但有时也会有进入冷冻库般的感觉，没有吃东西也会有味觉，凡此等等。这种幻觉有时强烈，有时薄弱，有时遥远，有时近在咫尺，大约两小时会有一次循环，此时心理摇动，很容易被他人洗脑。也就是说，人的感觉被长久阻断之下，便会轻易地接受别人的意见。

关于这种特殊的意识状态，多种情况下都会出现，比如正在高速公路上行驶长距离路程的卡车司机，会产生有人搭便车的幻觉；另外，雷达监视者会产生有东西在雷达上的幻觉，而事实上并没有。

1960年，全美心理学会会长贝甫博士在就职演说中说了下面一段话："在超高空飞行的喷气机驾驶员，会有激烈的意识变化，这和感觉剥夺的实验完全相似。"

高空飞行的驾驶员、雷达的监视员、长距离的卡车司机，等于是被关闭在密室中长期行使单调作业的人，他们和一般人持有的意识完全不同，此意识称为变性意识状态(Altered States of Consciousness)，简称为ASC。

精神身体医学的权威池见酉次郎博士的研究表明："ASC就是催眠、冥想、自律训练法、坐禅、瑜珈、TM（超觉冥想）等等达到高潮的境界，或是服用药物而引起的恍惚状态，其他还有感觉隔绝、白日梦、绝食、祈祷的精神状态。"

为变性意识状态下定义的学者甚至还认为："在艺术欣赏或发明创作的活动中，当然会爱恋不已，在空想或梦想中

忘我。暗示个人或团体的第六感，火灾场所的超能力，在疯狂状态下做出异常的行动，运动选手身处比赛的场面，各种宗教的神密体验等都是变性意识。”此外，创作活动中所集中或热衷的意识也称为变性意识状态。这为揭开冥想的神秘面纱，找到进入冥想的捷径奠定了基础。

瞬间冥想法虽然与过去的冥想有许多不同，但并不是全然超乎其上的。事实上它是汇集了过去那些冥想的精华而设立，其中“斯费冥想法”、“拉立克”、“苏力体位”等，为瞬间冥想法提供了帮助。

一、斯费冥想法

有人认为斯费教是回教的一种密教，西欧称信仰此教的人为斯费。斯费很重视冥想，体验神秘而探求智慧的真理，并学习《可兰经》中灵异的教义，希望能与安拉神交灵。

目前指导斯费的是P·威拉雅特，他对冥想的看法是这样的：“并非以意识冥想，而是靠本身的力量改造自己。”

斯费冥想法和呼吸法对产生幻想而言是很优异的方法。同时斯费冥想法也是通过五点方法印证而来，力道强劲，颇受人信服。它的具体方法是先学习地、水、火、风、灵气等五种步骤，也就是从大地较重的处所慢慢地学到轻的地方，最后学无重量感的灵气，使身体和精神净化。此外，斯费冥想法的呼吸法也很特别，它一方面由1数到7，一方面慢慢地把气吐出，并且数1时停止呼吸，数7时不停止呼吸，然后又一边由1数到7，一边吸气。

筱木满先生第一次学习斯费冥想法时，坐了两小时接受

训练，他的脚因麻木站不起来。将要结束时，这种麻木感由脚传到腰部、胸部及颈部，最后全身形成无感觉状态，由于身体好象受到拘束，所以变得既僵硬又麻木，这一瞬间便会出现幻想。

指导者说："看到金色的海。"便出现金色海的景象。他又悄悄地说："蓝色的太阳出来了。"就可看到这种景观。能看到自己的幻想，心中自然感到太棒了。这是他尝试各种冥想获得乐趣最大的体验，所以斯费冥想对日后创设瞬间冥想法有很大的启发。

二、恍惚练习

在美国有许多所谓的"恍惚练习中心"，实际上是一个提高个人能力的地方，招牌上往往还写着"请将我的方法教给大家。"

此中心经过呼吸法或幻想诱导法，使一个人进入恍惚状状。学习者必须躺在地上，用幻觉想像指导者所说的情景。例如指导者说："你现在慢慢地爬上山丘，不停地爬着，爬到山丘的顶端时，你可以看到闪烁的钻石，假使你想摸它就能摸到，而钻石闪烁的光芒为你带来幸福的力量。"或者指导者说："当你走在森林中时，突然出现一条大蛇，它抬起头来想将你一口吞下，你想转身逃走，却已被大蛇缠绕。于是拿刀刺蛇的要害，因此蛇突然松驰它的身体。此时，你必须走近蛇头用刀刺它的眼睛，将它杀死。"

像这样，让学习者产生这些幻觉，直到成功为止。当成功时，学习者会说："我成功了，实在太棒了！"让他们感

受成功的快感。如此不断地让学习者体会成功的快感或鼓起勇气，使他们在日常生活中遇到类似情况时，会自然而然地发挥出他们的力量。

还有，可利用诱导幻想或呼吸法做冥想治疗。所谓诱导幻想就是前面说过的："你爬上山丘"或"走在森林中出现大蛇……"这样诱导对方产生幻觉而加以治疗。

然而这种诱导幻想都是由指导者口中说出的，并不一定适合每个练习者愿望。因为每个人心理上的压抑有所不同，愿望也不一样，因此若有100个练习者，必须准备100多种诱导材料才行，局限性很大。但诱导幻想的方法对瞬间冥想法也是一个很大的启发。

三、拉力克

所谓拉力克，就是美国的W·莱西博士发明的系统连接的心理治疗法。这种方法就是吸进比平常更多的空气，以改变血液状态的方法，亦即将血液的酸性变成碱性，使全身麻痹的方法.实际上在进行过程中全身由麻痹感支配，通常称这种方法为"过呼吸"。因为不同于一般的呼吸，而是以意识牵引的方法，把大量的氧气吸进体内，所以称为"过呼吸"。

拉力克与瑜珈、禅、巴生昂、弥多索、索非等诱导印象的方法相反，必须运用激烈的运动，因为这样身体才需要更多的氧气。此时，因使用"过呼吸"产生特殊的意识状态，也就是某种意识引导人进入强烈的假设状态。使人心理和身体状态急速地变为紧张或迟缓，就会形成特殊的意识状态，但这么做必须花费长久的时间。

使用“过呼吸”必须持续3分钟，如果个性较急，又无法忍耐就达不到效果，这是此法最起码的条件。

“生活在现代忙碌的社会中，我们的肌肉也会渐渐地紧张，致使一个人在个性和行动上发生偏差。”以上是W·莱西发表过的谈话。而A·罗茵也曾依据其本身所试验的精力法理论说明：“当肌肉紧张时，若能解除肌肉的武装，使精力在身体活动，健康就能恢复。”肌肉影响人的情绪动作，如欣喜、悲哀等，这些情绪对肌肉的动作都有所影响。

人的肌肉中包含着能由自己意志控制的随意肌和无法控制的不随意肌。随意肌是附带在手腕和脚腕上的肌肉，不随意肌是心脏或胃肠上的肌肉。由于现代人的生活过分紧张，所以造成不随意肌慢性紧张的作用，而发生病态的现象。一般神经衰弱或神经过敏的人肌肉都过分硬化；经常否定他人或容易紧张的人也是一样。但是否身体全部的肌肉都硬化，这可由头部的胸锁乳突肌和僧帽肌去判断。

胸锁乳突肌就是头部歪曲时，由胸部中心线至下颔一条似乎被拉住凸出的肌肉。而“僧帽肌”顾名思义，就是僧侣戴着帽子时，由头后部到肩胛骨伸张的肌肉。

一个易于紧张的人，从体型上可以一目了然，经常呈现乌龟状：伸出头部、腹部，甚至背部凸出的形状。因为易于紧张的人会由于紧张感使得横隔膜往上移动，下腹部硬化，而他的背部似乎受到重担压迫，形状就和乌龟类似。

四、苏力体位

苏立体位是A·罗茵在身体精力法中所提倡的。简单地

讲，苏力体位就是采取使身体受苦的姿势，如立起脚尖，上体前屈，两膝挺直，可能不到30秒就会感到痛苦。然后强忍着坐下，不久全身开始发抖。概括地说，勉强自己做无法解除紧张的姿态，也就是强迫人的肉体进入紧张状态，这就是“苏力体位”。利用这种姿势，可消除隐藏在肌肉中的情绪（人的愤怒与悲哀）。

美国人的感情表现率真，所以行使“苏力体位”无法持续时，会忍不住地喊叫。有时一些手腕上长着体毛的大男人也会像小孩般哭叫，令人惊讶。而当指导苏力体位的老师拍手叫停时，正在喊叫哭闹的声音会自然而然地静下来，此时人的身体也保持着亢奋的状态，所以反而觉得很舒服。年纪较大、肩部硬化的人使用这种方法，马上就能治愈。

苏力体位完成之后，接着行使“过呼吸”，用口和鼻孔吸气，而从口用力吐出，做3分钟便会进入冥想状态。

要强调的是，不能长时期的做“过呼吸”，一般3分钟左右即可。否则会有呕吐感，心脏也会因为负担过重而发生危险。

瞬间冥想法吸收了苏力体位的激烈效果，拉力克练习中的“过呼吸”以及斯费冥想和恍惚练习中的诱导印象法，大大简化了冥想的方法，从而缩短了进入冥想的时间，所以称之为瞬间冥想法。

第二章　瞬间冥想法的基本阶段

瞬间冥想法显然是根据现代人生活的特点而创设的健康法，它并不旨在冥想中顿悟人生的奥蕴或激发某种超能力，而在于获得身心的宁静和陶冶，激发进取心。因此，在冥想的具体方法上，一改传统方法的苦修苦练，而加入了心理分析和心理暗示的因素，以及对人生理上的某些刺激，从而收到了快速入静的效果。

瞬间冥想法有两个构成要素：一是将愿望组成在脑海中的基本阶段，另一个是在瞬间唤回的强烈变化，即让良好的愿望生动浮现于冥想之境。但假如起初没有把愿望深印在脑海中，就无法尝试到瞬间呼唤的强烈变化的感觉。下面介绍的瞬间冥想法的基本阶段，即是将印象深印在脑海中的方法，需进行专门的练习。

第一节　冥想的基本要求与步骤

一、环境与禁忌

初行使瞬间冥想法时，要求在一个不受外人干扰的静室中，特别是入手之初的16～20分钟，最好不要被打断。

行使瞬间冥想法的基本阶段，一般没有时间限制，随时都可以。但有几种情况应予注意：

1.刚下班后不宜做

因为此时人常常比较疲劳，而疲劳易使人入睡，所以最好休息1小时再做；

2.吃得太饱，刚洗过澡、三更半夜不宜做

因为吃得太饱，副交感神经较强烈，深夜或沐浴后的代谢机能偏低，身体很难进入冥想状态。进入冥想应以无饥饿感而掺有工作疲劳的身体状态最为理想。

3.在精神有矛盾，神经无法冷静下来时，不应急于练习

这种情况往往是在工作或功课无法顺利进展时产生，不妨用笔将构想写在纸上，以消除挂念。

4.被诊断为狭心症、过换气症候群、歇斯底里倾向较强烈的人，不宜施行此法

所谓过换气症候群，就是兴奋时会气喘，而不安时会有流冷汗、呼吸零乱等现象。高血压、心悸患者最好也避免。

二、服 装

服装以尽量不妨碍身体的动作为原则，取下领带、眼镜、戒指、手表、项链等，女性的束胸和腹带也最好除去。凡是有碍集中意念的东西最好都拿掉，包括鞋袜最好也脱掉。假如是在他人不能随便进出的房间，而室温又不致感冒，不妨在裸体的情形下进行。

三、步 骤

进入冥想的变性意识状态（ASC）要经过以下五步：

1. ASC震动；
2. ASC位置；
3. ASC桥梁；
4. ASC组成；
5. ASC根底。

震动说明身体上的震动；位置就是进入变性意识状态的位置，桥梁就是使用呼吸法进入组成时，把所持有的愿望深印在脑海中的现象；根底是“脚踏实地”的意思，就是由变

性意识状态慢慢回到现实里。

行使这五步过程约需16分钟，也许起初还不足16分钟，但不需严格遵守，大略差不多即可。五步的具体方法和感觉如下：

第一阶段

ASC震动（闭眼）

（1）准备刺激反应的体位（立姿）；

（2）用口和鼻孔吸气，以口呼气（过呼吸）；

（3）自膝盖起全身都有发抖的感觉；

（4）前后倾斜各一次（各3分钟）。

感　觉

（1）从脚部开始往头部有精力充实立即上升的感觉；

（2）消除身体和精神状态的硬化，使生命精力的流通活泼化。

第二阶段

ASC位置（闭眼）

仰卧，成大字型（1分钟）。

感　觉

（1）身体急速地放松；

（2）可以以身体体验第一阶段的ASC（有很强烈的脱离感和身体的重量感）。

第三阶段

ASC桥梁（睁眼）

（1）以仰卧位置屈立膝盖；

（2）用口和鼻呼气后，脖子左右摆动，以口吐气（过呼吸）。

感　觉

（1）过了第二阶段后体验到麻痹感（无感觉、无动感）；

（2）ASC的高潮体验（恍惚感，时空感的丧失，与宇宙融合的一体感、幸福感等）。

第四阶段

ASC组成（闭眼）

（1）描写印象（这称为ASC幻觉）；

（2）自己用脑波加以洗脑；

（3）可以听到自己心中发出的声音（共行了3分钟）。

感　觉

（1）脑海里会浮现过去自己不知道的事；

（2）对自我改造的成果首先得到体验。

第五阶段

ASC根底（睁眼）

（1）重尝第四阶段的余韵；

（2）恢复现实感；

（3）对身体的感觉还原。

感　觉

（1）重新体验ASC高潮；

（2）ASC的感觉会持续着（很深的满足感，充实感和

安心感）。

第二节　冥想的方法

一、ASC震动

所谓ASC震动就是用"紧张体位"使身体发抖。以前所提有关体位的事，都是让人受不了、很痛苦的姿势。A·罗茵的"身体精力法"曾经提到，烦恼和悲怒的情绪会进入人的肌肉，造成慢性硬化。为除去此现象，才使用紧张的体位。

其顺序如下所述：

立姿，将脚分开约与肩同宽，膝盖弯曲，脚尖外撇成八字型，以能使手轻轻触地的程度将上身前倾，再放松脖子或肩膀，利用此姿势不断地重复横隔膜呼吸（将气灌入背部的感觉）（图10）。用嘴和鼻子尽量吸气，吸过之后以嘴尽快用力把空气吐出，吐气时上半身的重量全部放在足掌上。初学者利用这种呼吸法（用嘴和鼻吸气而用嘴吐出）时，可能鼻孔也会跟着吐气，

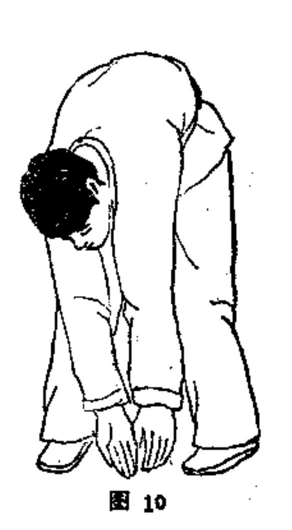


图 10

所以吐气时最好能发出“哈—哈—”的声音，那么就可以达到要领了。

初练之时，在自己的房间行驶呼吸法，发出声音不会有羞耻感，习惯之后就能轻易地在任何地方发出声音，以“哈—”或“啊—”的声音吐气，能把抑闷在体内的疲劳吐出。

前倾上身重复做横隔膜呼吸的时间约需3分钟。

接着恢复立姿，大约经过两、三分钟的调整呼吸以后，将两脚分开至比肩更宽的距离，脚尖呈内八字型，两手轻握置于两腰，膝盖稍屈，姿势如滑雪一般，然后上半身向后倾，用嘴和鼻尽量吸气，再以嘴吐出。重复次数与前次相同，时间大约3分钟。

前倾及后倾之初膝盖会发抖，此反应从腰部透过背筋达到脖子。假如你的身体无发抖的现象，可能是疲劳感已经过度集中在体内。稍微休息之后再行使前倾或后倾的姿势，做横隔膜呼吸。但此动作不能连续行驶，大约休息一、两分钟以后才能开始进行“紧张体位”，如此反复两、三次后即会发抖。

进行“紧张体位”时什么都不想，注意力集中在呼吸法上。有了震动之后情绪会非常爽快，肩部的硬化也会松驰，当然更不会有疼痛的感觉。但由于进行的是紧张体位，腰部的负担较重，所以腰部若有疼痛感就要停止。不过，前倾或后倾时只要不太过分，慢慢地让身体习惯，就能很容易地做出来。经过一段时间的练习后，很快就有震动感传到全身，生命的精力可能从脚掌升到头上，而有急速上升的感觉，能消除身体和精神上的硬化，而生命精力的流动变得十分活泼，如此便做好进入冥想的准备了。

二、ASC位置

ASC位置就是利用“大字型”使身体放松的姿势。

做完ASC震动以后便进入第二阶段，大约要1分钟，必须采取仰卧的姿势，使身体变成大字型躺着（图11）。此时的眼睛是闭着的。需要特别注意的是，不能在棉被、沙发或柔软的东西上面练习，最好在硬床上或地板上。进入此阶段时，身体会有急速放松的感觉，肌肉也会很快地松缓下来，有说不出的舒服感。



图 11

有忘我意识状态的身体称为ASC的身体，在此等于是可以体验到初步ASC身体。这时会有强烈的脱离感，且大字型会增加身体的重量感，所以对身体的重要很敏感。约过1分钟之后，停止ASC位置的动作，进入ASC桥梁。

三、ASC桥梁

所谓ASC桥梁就是使用“过呼吸”让全身产生麻痹感。

此阶段将眼睛睁开，仍然采取仰卧的姿势，两手放下置于大腿旁，恢复自然型。然后屈起两膝盖，枕头放在背部的下方使胸部提升，（图12）这样喉部也会伸张，下颌突出，嘴自然地微张，以此姿势行驶“过呼吸”。用嘴和鼻尽量地吸气，然后尽快将空气由嘴吐出。在这当中将脖子左右转动，也就是吸气时转向右边，吐气时转向左边，左右的顺序也可以倒过来做，主要是配合“过呼吸”做规则的摆动。

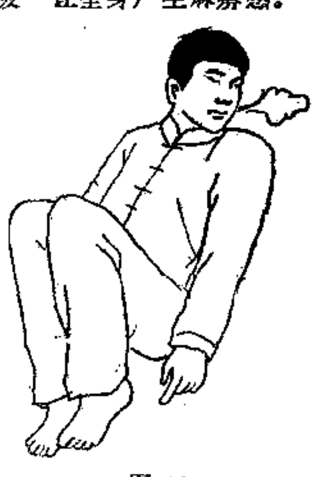


图 12

ASC桥梁所做的过呼吸绝不能超过3分钟，因为“过呼吸”会把氧气过量地吸入体内，血液会由碱性变成酸性，如此全身都会麻痹，也就是在这一段时间内血液中的电解质（钠、钾）无法保持平衡，麻痹感会支配全身。若将这种过呼吸连续行驶30分钟到1小时，心脏、肺及其他器官都会受到影响，机能低落而引起休克，所以要特别注意。

在ASC震动和ASC位置的阶段，眼睛是闭着的，为什么ASC桥梁阶段要睁开眼睛呢？因为此时脖子必须左右转动，照明灯或天花板的花样也会跟着时而消失时而出现，这种风景的摇动能使人更深更快地进入忘我的意识状态。

ASC桥梁行驶3分钟之后，按原来的位置将膝盖伸直，重新将双手横伸使身体成大字型，然后闭上眼睛，此时从手掌尖、足尖到胸部有很深的麻痹感，虽然各人的感觉稍有不同，但大都有漂浮在宇宙的无重量感或浮上空中的感觉。这就是第二阶段的ASC身体的体验，比ASC位置的感受更强烈。

此时的恍惚感会更有深度，例如丧失时间和空间感的意识状态，有时甚至流泪，或有一种自己的人生被称赞的幸福感。由于丧失时空的感觉，你会认为自己不在这个场合中而解放情绪，仿佛漂浮在无限广大的空间，与宇宙合而为一，所以把它称为ASC的高潮。

虽然按部就班地做，ASC的高潮就会自然地来临，但各人的身心条件不同，感觉也会有差别，不过只要勤练就能达到这种程度，甚至更深入。

四、ASC组成

ASC组成就是从深层次的冥想中浮现出影像。

此时重新闭上眼睛，因为你已经进入深层的冥想状态了，产生一连串的恍惚感、幸福感、与宇宙合一感，及时空丧失的感觉，和一般冥想法所得到的意识状态差别很大。

第一次尝试这种体验也许会感到不安，但请放心，因为进入此阶段以后，你对各种印象能很容易地描写出来，而各种印象可分为自然及自我意识操纵两种类型。

自然发生的印象到底是什么呢？“全身是否沉入满杯的汽水里？”“如同蚂蚁一般的渺小而仰视自己。”这类的印象就是自然发生的印象，若无特别恐怖的景象，就没有问

想。

除以上没有妨碍的印象以外，还有“恶魔出现了”，“我被追赶着”，“进人死巷出不来”等对自己有害的印象。若发生此类印象，必须马上中断，否则，冥想结束回复到现实后，会产生嫌恶感或觉得十分疲劳。

另外，若出现“背后有个影子靠过来了”，“我一直往下掉”等不良的印象，马上喊“嗐塞”就能消除冥想的现象，“嗐塞”是希腊文，表示消灭的意思。假如喊“嗐塞”仍无法使冥想消失时，将拇指放在手掌心用力握紧。

有时我们会在这种状态下听到发自心中的声音，千万不能加以否定。好比脑海里住着两个不同的自我，一个自我说“你是个没有用的家伙”，另外一个以“不一定是这样吧！”来回应。一般而言，被批评的人会反问，“我为什么不行呢？”而此时他会以“也许我没有能力，但我可以努力呀！”的想法来宽恕自己，鼓励自己。这样说的目的，就是要读者了解，若不断地在意自己的心声，也许会产生比紧张更恶劣的倾向，说不定心中因此潜藏着更大的自卑感。为避免这种后遗症，应该以“好吧！好吧！”的心声来鼓励自己。

到底抱着什么愿望呢？

考取理想的学校，升课长，当经理，赚大钱，使身体苗条，将病治愈，……。人的欲望是包罗万象的，数之不竭，想之不尽的。

无论何人，多少都会持有无知的欲望、名誉的欲望，甚或难以开口的愿望，但另一方面又觉得自己没有多大的才能，总认为虽然卖力地工作，但却做不好，而使自己的人生黯淡。但如果有获得喜爱之物，有使黯淡的生活快乐起来的

可能，你会相信吗？

这就是冥想带来的效果，而且不需长久的练习时间，瞬间就能得到。瞬间冥想法的第四阶段ASC组成的目的，就是将达成愿望的感觉深植在意识中。

在ASC组成中不仅只是培植印象，还要强化达成愿望时夸耀的情绪，使实行后面将要详述的“激烈变化”的方法时，能在一刹那间达到愿望的高峰。

第四阶段还要使用无限透视的方法暗示自己，这种方法是当我们处于忘我意识状态时，将愿望说给自己听。比如使用“我考取了。”“我将要升课长了。”等现在进行式或未来完成式的言词，以不出声的心声告诉自己。如此，你的心声将会得到回答，我们称之为心声的回响，但假如未曾听到，可以由自己的心里发出回答。“你变得非常了不起。”“谢谢！我真是一个了不起的人。”大约就是使用这种办法。

有关ASC组成的施行大概需要3分钟，但瞬间冥想法并非治愈任何病症的万能药，必须允许自己进入“无论任何愿望都能达成”的忘我意识状态。

五、ASC根底

现在进行瞬间冥想法的最后阶段，即使身体恢复到现实世界。

根底的意思是“脚踏实地”、“恢复现实”，亦即由冥想中恢复到通常意识的方法。如果不能小心地施行恢复的方法，将会遗留下心悸、身体麻痹的感觉，所以要特别注意。

从ASC组成进入ASC根底时，只要抓住由空着陆的感觉就对了。身体会缓缓下降，开始时也许会有变性意识状态，高潮的感觉也会再度发生。另外，反复感、幸福感、宇宙合一感、时空丧失感也会出现，但接着会渐渐地消失，你会尝到很深的满足感和安心感。如此地，充分享受过变性意识状态的余韵后，可以将眼睛睁开，好比飞机在大地上着陆一般，回复到现实世界。

此时要特别注意的是慢慢起身，因为还处在无感觉的状态，也许还有麻痹感，可先从手指的关节开始弯曲，让麻痹感清醒。不要急着起身的原因和一般冥想法一样，因为人在变性意识状态中，心跳的频率比较低，呼吸缓慢、血压偏低，突然站立会产生心悸、呕吐等不愉快的感觉。万一受到外界骚扰，必须立刻回到现实时，一定要重复地做清醒的动作，以减少不愉快感。

第三节　冥想的实例

"筱木满健康诊所"采用瞬间冥想法为大量的身心障碍者进行了治疗，大都很快获得疗效，下面就是几个颇有代表性的例子。此外作为一种健康方法，自我锻炼也很有良效。

一、使中坚干部恢复自信

某公司营业部有位姓刘的经理，他大约47岁，以年龄和

地位而言，他应该能顺利地完成公司的工作。

他每次到研究中心之前，一定会先以电话联系。从他开门的动作看来，似乎是堂堂正正的人，讲话也很有威严，让人一看就知道他很能干，他的行动很符合目前的地位。但如此能干又富有精力的人，为什么会到研究中心来呢？当时筱木满先生很纳闷，但不久就知道了原因。

实际上，刘先生的本性很内向，他下意识地伪装自己是很有地位的人，所以随着在公司地位的提高，自己无形中装扮成这种姿态。由于过份害怕别人对他深入观察，上班时几乎随时随地都保持高度警觉。而内心却经常认为自己是个无能的人，如果有一天被别人发现，而遭公司开除也怨不得别人，所以掺杂着恐惧、不安、焦急的情绪，而无法稳定地从事自己的工作。

筱木满老师轻轻地碰刘先生的身体，发现他的肌肉有全面性硬化的现象，不该柔软的地方反而过分柔软。肌肉不应该随时随地的驰放，驰放和紧张相平衡才是最理想的，但易于紧张的人，平衡性会无形中崩溃。坚固而安定的意识，就是使用"稳扎稳打"法的一种表现。肌肉不均匀、平衡性崩溃的人的走路方法，看起来似乎不稳定，原因在于他们是没有行动力的人，身体的重心都放在脚跟上。另外，情绪不稳的人，站着也会有左右晃动的感觉。他的脚尖有摇动感，几乎无法稳定地把脚放在地上，所以身体会动摇。将他的脚放在墨水里再站在纸上，或叫其站在玻璃板上观察，就能一目了然。如果经常用这种方法走路，由于足部不稳定，骨盆会有歪曲的现象，如果骨盆歪曲，脊背的骨骼也会跟着弯曲。所以，常想要挺直弯曲的背部时，就会使肌肉产生勉强的作

用，使得肌肉紧缩、弛放的平衡性崩溃，从而产生硬化。由于这种症状改变了姿势，行动力表现出特殊的一面，个性也会改变。

刘先生的情况就是这样。在公司时他是经理，所以伪装成能干的样子，早上上班时对部属大声地说早安，在公事方面的指示也很适宜。但这种表现与刘先生的本性相去甚远，所以时间一久，积蓄的紧张感便超越他所能控制的程度。

因此，筱木满老师让他首先采取“苏力体位”，以此清除肌肉硬化所造成的不安和焦急。接着让他做“过呼吸”，当由“过呼吸”进入冥想状态时，老师加上诱导印象，诱导他保持经理职位的意识。

“按着原本的方法是最好的，因为过去你伪装表现于外的样子很恰当，否则你无法爬到经理的位置……。”这样自然地肯定他的过去，使他自我肯定，这是最重要的。假如对他说：“你的个性太懦弱了，应该强化。”会使他更自卑。

老师继续给他诱导印象：“应适宜地给部下正确的指示，而使营业成绩上升；替无法完成业绩的属下解决困难，对他的失败加以庇护，使自己成为部属心中理想的偶象。”让刘先生有“标准经理”的观念。

“假如你发挥自己原本的个性，那么比过去更能表现出经理的领导能力。”使他能够肯定自己。

这是在进入冥想之后，在第四阶段ASC的组成中，筱木满老师为刘先生做的诱导印象法。由于这些已深植于刘先生的脑海中，以后再行使冥想就很容易了。此外，对于容易紧张的刘先生，还必须对他强调不要紧张。

行过几次冥想之后，刘先生发生了很大的变化。他不仅

经常打电话给簇木满先生，而且有时路过还特意来看望老师，从他的神态看来，过去的病态已经痊愈了，工作的表现也很顺利。特别肩部的紧张感完全消失，驼背的姿态也完全改正了。

二、因冥想而生新构想

有位老人，当他听到最喜爱的歌曲——《苹果之歌》时，就能自然激发出克服困难及获取胜利的决心，脑子也变得非常灵敏，做事也很顺畅，所以他投资某公司，似乎第六感支配着，使得股票直涨，赚了大钱。

“脑子灵敏”，“产生第六感”这也是冥想的效果。举个例子说明：熬夜后的早晨由于头脑过份疲劳，会产生朦胧感，这就是轻微的冥想。在这个时候，人往往会发现很多了不起的构想。熬夜等于是使自己处于异常的状况中，而瞬间冥想法乃以自然的方法行使，也就是使脑中神经传导物质的动作十分活跃，与以前被储蓄在脑海的异质情报因子结合。

有一位年仅32岁的针灸师到研究中心来，他有一次正在进行冥想时，忽然出现方便面包装袋上的文字，虽然他吃方便面，但非特别爱吃。由于这个冥想，他开始做拉面的生意，但这并非普通的面，因为他是一个针灸师，脑中存有健康的观念，于是起了一个“自然方便面”的构想，他也以这个名称作为商标，果真很受欢迎，一举获利。

由于冥想而产生直觉和集中力，使事业顺畅和成功的例子很多，就是没有专门练习冥想的人也是可能的。比如世上许多成就大事业的人，不少人都有冥想的习惯，虽然他们并不

这么认为。著名数学家广中平祐说："我一想到有关数学的事，自然就集中精神力。"原子物理学的始祖爱因斯坦，发现原子物理的根源也来自于极度的精神集中力。

假如你想将所希望的结果，利用具体的形象加以想象，或在工作前幻想自己已完成或得到好成果，将工作的成功或成绩的向上与所欲为之事相联结，需要具备强烈的集中力。如果集中力被强化，就不会受紧张的影响，而发挥潜在的力量。在火灾现场常发现人会产生超能力的行动，这就是力量瞬间集中的结果。

人在无意识中一定有某些意念，能作为他欲为之事的开端。据说让老年人听军歌、进行曲，能使他们丢弃消极，产生斗志。瞬间冥想法就是经由基础的冥想法，施行有系统的梦想，使人在冥想中尝到达成愿望的体验。每个人都希望出类拔萃，事业兴隆，运动选手也想创出好成绩，这些愿望都能系统化，并在瞬间进入冥想时尝到达成这些愿望的经验，从而激起向上和行动的意欲，自然也会由于不懈地努力而达到现实的目标。

三、由害羞症转为魅力实足的男子汉

刘先生是23岁的公务员，最使他伤脑筋的是一见到女孩子便引起急促的紧张。具体地说，当他进入咖啡厅时，会有女服务员过来招呼，如果这女孩是他所欣赏的类型，他会不知不觉地在幻想中爱上她，而产生找个机会认识她，打烊之后来个约会，……等等的幻想。由于这种过份的幻想，一旦和女性谈话，便会因紧张而讲不出话。女服务员愈靠近他愈

紧张，结果顶多用蚊子叫般的声音说来杯咖啡，几乎不能对女孩子开个玩笑或轻松地谈话。这样他从无有与女性约会的经验，使人有一种阴阳怪气、缺乏魅力的感觉，所以没有任何女孩爱上他。如此一来，他对女性的幻想愈来愈强烈，过着不满现实的日子。这种怪癖成为习性之后，甚至与男性相处也不融洽。因此在工作场所，长官或同事招呼他一起去喝酒时，他总会以有约会的托辞而加以拒绝。其实他根本没有约会，只是呆呆地待在家里。

刘先生的害羞症原因有二：一是高中时代，在上学的公共汽车上被女同学取笑。这可能是他太敏感了，因为这种年纪的女孩，若有两、三个在一起，就会不断地嘻嘻哈哈，而并非取笑他。然而他却产生"象我这种被女性取笑的男人是无用的。"的自卑感，并一直延续了下来。

另一个原因是，他对自慰的行为有罪恶感。其实高中的男孩差不多都懂得自慰的行为，但误信这种行为会使人的记忆力减退、功课退步、长不高等。

被女同学取笑、自慰行为的罪恶感，使他对与女性有关的性印象和罪恶感连接，而产生如此的害羞症。

筱木满先生认为这是感觉上的差错，所以采取瞬间冥想法纠正。首先告诉他自慰行为对成熟中的男性而言是正当的，只要戒除就是了。这一阴影很容易便消除。但纠正被女同学取笑的自卑却颇为麻烦，于是老师帮他从苏力体位开始，接着行"过呼吸"，在达到冥想之境时，用语言加以纠正。老师从被取笑为何有自卑感谈起，同时告诉他"笑"这种行为只有人类这种高等动物才能行使。并问他相声或丑角演员使人发笑，是否他们都要自杀呢？通过这种劝导，逐步

消除他原有的错误感觉。然后再对他说："如果别人笑你，根本不必在乎，甚至你可以笑得比他们更开心。如此，无形中别人便会对你有好感，女性也会喜欢你，人际关系也会顺利。"这是从正面诱导他走上正常的观念。

为了使他更快更正确地纠正自卑感，在以后的治疗中老师费了不少劲儿，并逐步从加强他行为的主动性着手，强化已建立的正确观念。对他说："如果你带很多礼物，并将它们送给街上来往的陌生人，对方一定会觉得不对劲儿。但这只是刚开始时的情形，时间一久，甚至会有女性对你微笑，还可能有人口中说着'这真太好了！'的中年人和你握手。更有天真烂漫的小女生接近你。自你开始分赠礼物以后，大家脸上都会浮上幸福的微笑……。"这样诱导他去想象自己已是一个受人尊敬和喜欢的人，并将此印象深植于脑海中。

经过一段时间以后，他和女性或他人接触的紧张和警戒的心情都解除了，别人也乐意接纳他。他本是一个条件不错的男性，不久公司的女性也开始欣赏他的魅力了。

四、消除自认丑陋的阴影

到研究中心的人，有不少是被神经科或心理医生称为不易治愈的病人。他们的年纪和职业也是千差万别，从由双亲带来的小学生到80岁的老人，范围十分广泛。

有一个大学考生，当他进入试场马上又折回家中，这是考试恐惧症，当然无法考取。严重时甚至产生强烈的紧张感，发生呕吐现象。即使继续考试，紧张仍然存在，根本无法在试卷上下笔，此人有着对紧张较敏感的体质，医生让他

服用精神镇静剂也无效果。于是尝试瞬间冥想法，结果只用了两、三次冥想法就治好了，不久还顺利考上了大学，并以优异的成绩毕业。

此外，有一个叫玉梅的女子，大约40岁，已婚。她从小在兄长面前就有自卑感，原因是大她3岁的哥哥自小聪明，成绩优异，相貌堂堂，受人喜爱。比较之下，玉梅认为自己长得丑，成绩又差，因而产生自卑感。

当她到适婚期时，脑中仍存着小时的想法，把哥哥的影像重复于男子身上，以致不敢和他们交谈，更别说亲近了。于是便产生了随便找个男子组成家庭，把重心摆在培养儿女上等等念头。这样，就过上了目前的生活。而这种平凡的家庭主妇生活毫无梦想和希望，因为她认为自己的丈夫太平凡了，不会出人头地，甚至对孩子也没有“望子成龙，望女成凤”的期望。

筱木满老师发现她的身体非常硬化，而这种情况已很久了。此外，事实上她也并不是自己想的那么丑，如果她能适度地化妆，穿合宜的衣服，仍称得上是一个美人。但由于她身体有硬化感，使脸部的表情也硬绷绷的，所以影响了她的魅力。甚至由于这种恶性循环，连性生活也得不到快乐，而导致性冷淡。

于是老师为她做瞬间冥想，并在她冥想中给予诱导：“你这种自卑感是没有必要的，兄长的条件的确很好，你们是兄妹，一定有和哥哥类似的素质，可是你却始终不去发现自己的优点。”以此否定她的错误观点。同时又用“你的观点是否有错误呢？”的反问来接近她。

由于她的肌肉硬化多年，软化的速度并不快，但自卑感

却慢慢解消了。这时又告诉她："你过去的生活也很好，今后会得到更大的快乐。""你可以变成一个令人欣赏的女性。"利用赞美的语气加强他的信心，并逐步治愈她。

现在玉梅已在研究中心任职，过去紧绷的脸部表情已变得舒展和蔼，变成了一位富有魅力的女性。

第三章　达成愿望的冥想

对于在本编第二章瞬间冥想基本阶段培植的达成愿望的感觉，在什么时候、什么地方能再度于瞬间呼唤回来，重新加以冥想呢？这就要藉助瞬间冥想法中重现脑海的方法了。

顾名思义，重现脑海就是在忽然遭受刺激的一瞬间，把过去培植的感觉呼唤回来，利用重现脑海的方法，将已经培植在脑中达成愿望的感觉呼唤回来，重新尝试达到愿望的快感。重现脑海可以在瞬间完成，所以不必花长久的时间，也无需寻找安静的场所，只要利用早上起床后洗脸上厕所或上下班、上下学坐车以及其他零碎的时间，就可以进行。

对于愿望的大小，当然有难易程度的差别。若有无法尝到达成愿望的自觉症状时，马上要按着基本阶段的方法重新加以组成。因为自觉症状出现的期间各有差别，有人也许没有明显的自觉。所以，起初一星期施行一次基本阶段组成法是必要的。

上编已经介绍的感觉类型简易测试法，对外界各种习惯的认知加以回想，相信你已清楚自己是属于哪种类型了，也

就是说为更有效地使用重视脑海的方法，你对视觉构成、视觉回想、听觉、嗅觉、味觉、触觉五感中何者有较强烈的习惯性，属于哪一类型是利用的最大关键。

现在介绍适于各类型的重现脑海的方法。

第一节　视觉构成类型的冥想

视觉构成重现脑海的方法有下列三种：

（1）将目标印象化。

（2）描写冥想得到的印象。

（3）做成录相重复观看或将需要的东西画成画像。下面分别介绍。

一、将目标印象化

要做浮现脑海的方法，一定要找一个非常实际的目标加以印象化，更要予以整理，这是十分重要的。

比如你现在是高中生，有着升大学的愿望，那么，你就可以将此愿望印象化。你重现脑海的印象化影像将是——你是一名大学生，一大早赶到宽敞的教室上课，下午又和同学们一起举行沙龙，你是其中最为活泼，又最受学生拥戴的对象，你沉浸在成功的喜悦中，发表着颇有见地的演说，吸引着同学们极大的关注。时钟已指向吃饭的时间，“快吃饭了，我也有点累了。”“啊！好累！”你可以非常有感情地

发出声音。

印象化的场面虽然是在一瞬间，但伸懒腰而发出“啊”的声音时，你已经充分地尝到当经理的感觉了，等于成功的感觉已重现于脑海中。

二、描写冥想得的印象

前面说过，在瞬间冥想法的组成过程中，很多印象会自然地浮上来。比如：各种有趣的动物包围在四周，会产生很快乐的情绪。描写冥想得到的印象的重现脑海方法，就是重新回忆由于冥想而来的幸福感或致福感，藉以加强达到愿望的感觉。

现以实例说明。

蔡先生28岁，以优异的成绩从大学毕业后，进入政府机构工作。由于蔡先生从小成绩优良，也能满足父母对他的期待，周围的人也都期待着他能有番作为。他人的这种看重已成了习惯，他自己却觉得这种负担太沉重了。他说：“我想结婚，要有属于自己的房子。由于身为长男，父母将由我奉养，前途似乎已定了型，所以对自己的将来已无多大的兴趣。”他极欲改变工作环境，但又舍不得离开目前的岗位，在这种矛盾心理作用下，产生了否定工作的症状。

经人介绍蔡先生开始实行瞬间冥想法。他属于视觉构成类型，在行使瞬间冥想法的基本阶段，他脑海中浮现出钓鱼的印象。用他自己的话说：“我每次下竿都都有鱼上钓，认为已经捕获很多鱼。但一看鱼篓，却一条也没有。”“我重新再钩，又有很多鱼上钓，但鱼篓仍是空的，实在毫无意

义。”蔡先生在日常生活所感到的空虚感，变成无论怎么钓，鱼篓都是空的印象。

后经老师指点将脑中的印象稍加修正，“钓鱼很有兴趣，‘一条’、‘两条’……‘十条’，鱼篓中的鱼不断增加。鱼已做好，好香啊！”这样经过几次重现脑海后，蔡先生的空虚感完全治愈了，生活有了快乐的感觉。

三、做成录像重复观看或将需要的东西画成画像

利用重复观看录像、画像，是视觉类型的人最有效最快的重现脑海方法。这种重现脑海方法的原理和目标印象化的相同，就是将因冥想而得到的印象，利用录像或画像重现于你的脑海中。虽然制作录像或绘画制图需要时间，但它比重复于脑海中的印象化更有效。

假如你想当经理，可将电视节目中恰当的情节录下来，再度观看时把声音消除，然后配合影像做成台词，自己配音，这样心中会有更明显的印象培植在脑海中。又比如，你想游览美国西海岸风光或罗马古迹，只要将介绍该地的电视节目录下即可，若在节目开端或结束时录上一架客机，效果会更好。

和录象一样对视觉有良好效果的方法，是将所期望的物品及要达成的愿望画下来。无需多高的绘画技巧，只要简单画两笔，表现出涵意就够了。一方面画画，一方面将在冥想中得到的印象重现于脑海中，就能达成效果。

第二节　视觉回想类型的冥想

视觉回想类型重现脑海的方法有下列四种：

（1）连接过去成功的体验；

（2）看特定的东西而受到刺激；

（3）在笔记本上写单纯的言词；

（4）将成功的体验和特定的场所连接。

进入餐厅看了菜单以后，会选择同类食物的视觉回想类型者，可以利用这些重现脑海的方法。

一、连接过去成功的例子

视觉回想类型的人有良好的记忆力，甚至连微小的事情都能记得很清楚，此类型的人很适合做主管。因为当工作碰上困难时，他会回想“从前遇到这种情况，我是怎么处理的？”“我的上司如何解决这些事”来处理，给属下恰当的指示。

视觉回想类型的人能把事情发生当时的情景记下来，或叫它重新出现，亦即能唤回过去的影象而予以重新尝试。所以，将存储在脑中的影象，尤其是成功的体验予以印象化，使它重现脑海，这对视觉回想类型的人最具有效果。

比如：在你幼年时，绘画或字写得很漂亮，老师给予称赞；或入学考试及格了，名字印在榜上等等，这些事都可以

很清楚地想起来。要在回忆中取出成功的体验，当然是越成功越好。满足、高兴或胜利，一定要回想这些体验，使它重现脑海，假如有更多成功的体验，达成愿望就更容易了。

二、看特定的东西而受到刺激

在高尔夫球比赛中得到的奖牌，各种考核拿到的奖状，象这类成功体验变成有形之物而留下的机会非常多。如此，能够回想又有有形之物连接是很有效的。因为奖牌、奖状之类对别人而言也许毫无意义，但对你却是一种成功的证明。

有一家小吃店的老板，经常将体育馆的沙土放在袋子里，因为他在高中时是校队选手。对他来说，体育馆的沙土比任何东西都宝贵。当这位老板遇到讨厌的事或有挫折感时，他都会回想在校队时的成功，会摸着沙土自言自语地说："我才不会输给别人呢！"对这位老板而言，沙土包含着他的成功体验。

愈有强烈的体验，平常就愈容易使它融入脑海中，有强烈的印象在脑海中，重现脑海就容易了。

过去毫无成功体验的人也有途径可寻，那就是利用交通信号灯。红色代表停止，绿色代表通行。当横跨道路看到绿灯时，使"我的愿望通行了"的印象深印于脑海中。此时可利用瞬间冥想法基本阶段的组成法，也就是培植"若是绿色信号我就能成功"的印象，或是用心声说："绿色信号能使我成功！"那么你的组成便完成了。

三、在笔记本上写单纯的言词

乘车时有阅读报纸或其他刊物习惯的人，属于视觉回想类型。他很轻易就相信这些刊物，对自己过去的体验也很容易着迷。他看过这些报纸或刊物以后，会当成遗失的体验接纳于自己的脑中，因此可利用这种习惯行使重现脑海的方法。

“我已经拥有自己的店铺了，真使人高兴……。”等等。用现在进行式或未来完成式写下类似的简单词句，是视觉回想类型重现脑海最好的方法。在写的同时，也要多看，最主要的是重复多次，每次都写下同样的词句，这样便会把建立的印象重现于脑海中。

曾经有一位29岁。属于视觉回想类型，说话带口吃的男子，利用这种重复写单纯言词的方法治愈了口吃症。他自己坐在房子里，在纸上不断地重复写着“继续口吃下去吧！”由于口吃的人愈想和正常人一样，就愈是紧张而更加口吃，所以让他放弃恢复正常的努力就能治愈了。在房间里，他想“我为什么要在这里？”这时写的动作因而停止，过一段时间又重新提笔。而且每写一次便会把建立的印象重现于脑海中。经过一个多小时后，他的口吃症完全治愈了。

四、将成功的体验连接在特定的场所

连接特定场所重现脑海的方法，和观看特定物品的道理相同。前面曾说过一位老板将体育馆的沙子放在袋子里的故

事。但假如你成功的特定场所离住的地方太远，就难以施行重现脑海的方法，这时最好以经常走过的范围为目标。

比如你已经被内定即将升为经理了，归途中你遇见一棵很大的杨树，你从树旁走过，仰视这棵树："我将是经理了。"将这棵杨树当做你成功体验重现脑海的特定场所。如此，每当走过这棵杨树时，便会尝到升经理的感觉，这对视觉回想类型的人来说，是最恰当的重现脑海的方法。

第三节　听觉类型的冥想

属于听觉类型的人，对声音十分敏感，所以此类人重现脑海的方法必须和声音有连带关系。

听一些单调的声音，很容易使人进入变性意识状态，听觉越敏感听觉器官越发达的人，越容易进入这种状态。在基本阶段时，会产生回音般的心声，可以利用这些心声实施重现脑海的方法。比如你可以将收音机的报时声录下来，重复地倾听这报时的声音，直到发出心声为止，渐渐习惯之后，重复倾听的时间可以越来越短，最后做到只要听到这种声音，组成愿望的感觉就能回来；

在瞬间冥想法基本阶段组成心声时，自然会有听到和未听到两种现象，但只要将听到好印象的声音重复行使重现脑海就可以了。比如：在高尔夫球赛获冠军，受到同伴庆贺，或升级后家人为你庆祝时，可以把这种称赞的言词当作心声，来体会达成愿望的感觉。假如一点儿心声都听不到，你

一定要在心中发出“我干得还不错”等的声音。若这是强烈的、大声的，对于重现脑海的方法就更有效了。

现举一个例子。

有一位50多岁名叫阿春的老太太，和先生共同努力经营饮食店，已有3家分店了，现在他们过得很幸福，但刚开始经营时，夫妻俩经常吵架，一吵架就会动手。阿春对夫妻吵架的记忆始终挥之不去，先生的叫骂声一直萦绕在她的脑海里。“混蛋，你这个笨女人！”被先生责骂的声音和打破杯子的声音经常在她脑海里出现，因而她心里觉得非常难过。所以，虽然生活富裕，但总觉得毫无意义，甚至有一种悲哀的心境。

后来，阿春实行瞬间冥想法，老太太的印象中出现佛像。虽说这是一个很好的影像，但心中仍能听到先生的叫骂声。阿春自己呼唤心声，“我的人生并没有浪费，有过去的辛劳才有今日富裕的生活，以后仍将过着幸福的日子！”就这样，阿春时常发出鼓励自己的心声，并且利用唱片行使重现脑海的方法。渐渐地，以前常穿着灰暗服装的阿春变得非常开朗，过去的悲伤一扫而光，让人看不出她已经快60岁了。

第四节　触觉类型的冥想

触觉类型重现脑海的方法有：

（1）利用浴巾或海绵刺激身体；

（2）握紧拇指加以刺激；

（3）把手放在身体的某个部位；

（4）把舌头置于牙齿内侧。现分别介绍。

一、利用浴巾或海绵刺激身体

触觉类型的人大都喜欢洗澡，在洗澡时，可以利用浴巾或海绵擦洗身体，行使重现脑海的方法。也可以用干布擦身，既可以冥想又可以使身体健康，真是一举两得。但必须使皮肤呈现出红色，才能产生刺激作用，否则不具效果。

利用洗澡行使重现脑海的方法时，一定要注意洗澡水的温度，水太热血液循环加速，眼睛会愈睁愈大，因此水温最好比体温低，在浴池里抚摸肩、腕、脚、腰、胸、腹部，行使重现脑海的方法。

二、握紧拇指加以刺激

大脑生理学家们发现拇指和脑的关系后，曾说："若握紧拇指，会使脑的机能活泼，拇指和身体其他肢体不同，它与脑有着密切的关系。"

当你将拇指紧握于拳头中，（右撇子用右拇指，左撇子用左拇指），然后把意识贯注在全身的肌肉上，你很快就会有轻松感。此时，将基本阶段组成的达成愿望的感觉呼唤回来，加上拇指的刺激倾听心声，若没听到，要在心里朗诵："生意快做成了。""由于我的策划，使商品广受欢迎。"用类似的语句朗诵自己的愿望。如此，透过血液，可能会感到身体每一部位都传过心声的感觉。

假如不愿握紧拇指，也可将双手的拇指向下插入裤腰带里。如此一来，拇指产生刺激，同时腰带下降，下腹部也会随之放松，这样也能做到瞬间冥想。

三、用手触摸身体的某个部位

"恭喜！你干得真不错。"有时，上司因你表现良好会拍拍你的肩膀，这是对你的鼓励，是上司无意中做出的动作。假若你是属于触觉类型的人，因生意成功而被上司夸赞时，他的手放在你的肩上或打你一下，这种感觉也是很愉快的。

当然，无论拍在身体的哪个部位都无所谓，但你若将手放在这个部位行使重现脑海的话，成功或达成愿望的愉快感又会回来。

合起两个手掌也是方法之一，这是祈祷的姿势。在行使这种方法时，将瞬间冥想法基本阶段组成的愿望建立于其中，只要轻合手掌，就能让它重现于脑海。

其他还有轻拉耳朵或触摸敏感部位的方法，只要不断地练习，就能做到瞬间冥想。

四、舌头置于牙齿内侧

在乘车或休息时间行使重现脑海的方法有：将手放于肩膀，握紧拇指刺激皮肤等等。假如怕别人投来异样的眼光，可以用舌头在口里行使重现脑海的方法。

比如：你在演讲前紧张，口舌也很僵硬，此时为使它柔

软，可将舌头抵住上腭，便会产生轻松感，而别人也不会觉得怪异。

但用舌头行使重现脑海法时，一定要将口腔分成数个部位，在基本阶段时就要把它建立起来。每个部位都有一个愿望，只需自己加以组成。

第五节　嗅觉类型的冥想

嗅觉和味觉类型在生活习惯中很难判断，所以只能简单地说明。

嗅觉在人的感觉器官中，最能得到强烈的冥想。将香水的味道、特定花香的味道或得到成功体验时的味道，在基本阶段做成组成的途径。成功体验的味道就是：生意谈成或解决困难之后所闻到的味道。

我们对母乳的联想就是幼儿的体验。相信幼儿在母亲的保护下一定不会紧张，任何人在母亲的怀里都能享受这样的体验，所以，只要想到幼年，情绪就会很平静。如此，将母乳的味道和无以表达的幸福感连接，就能有效的重现脑海。

第六节　味觉类型的冥想

对甜、碱、酸、辣、苦五味有敏感反应的人即属于味觉

类型，但常吃口香糖不一定属于味觉类型，抽烟者比不抽烟的人味觉较迟钝。

味觉类型的人行使重现脑海的最好方法是用手指刷牙，即象古人一样，用手指沾盐刷牙而刺激口腔。在产生感觉的一刹那，能把达成愿望的感觉呼唤回来，重现于脑海。

到目前为止，对视觉构成、视觉回想、听觉、触觉、嗅觉、味觉重现脑海的方法皆已说明。依各人的差异，利用五感施行重现脑海的方法也各有不同，除本书介绍的方法以外，也可依自己的习惯与条件做不同的变化。

无论何人，其五感中定会有一种比较敏感。但若能注意其他四种感觉与外界的接触，将得到新的认知，使自己的世界更扩大，冥想的效果也会倍增。因此并不一定要固执于自己所属的类型，若能同时练习其他的方法，那么能力的扩展必是无可限量的。呼唤达成愿望的感觉以嗅觉最强烈、最有效，但最理想的方法是全面的尝试。

第四章　冥想效果的强化法

也许你过去的生活是“我只能随波逐流”，但只要了解冥想法，使它成为日常生活的习惯，你的人生观必有重大的改变。不是随波逐流，而是随心所欲，这是对自己命运的改变。

行使瞬间冥想法，能强化你对社会对人生及人际关系的顺应性，使你的身心获得健康。实际上，有基本阶段和重现脑海两种冥想就够了，但是假若想达到瞬间冥想的最顶点，就要使用下面介绍的强化方法，这样才能获得瞬间冥想有系统的练习。

提高冥想能力的强化法有下列三种：

（1）在日常生活的习惯中就能做的强化法；

（2）由运动而得的强化法；

（3）由绝食而得的强化法。

第一节　日常生活中做的强化法

要进入冥想，必须先消除肌肉的硬化感，使身体松驰。

只有将每天所承受的潜藏在肌肉中的紧张设法赶出体外，身心才能得以放松。

那么何时有最大的轻松感呢？那就是裸体的时候，因为在裸体时，人们可以体验婴幼儿的退化感，可以恢复到天真浪漫的婴幼儿精神状态。我们在日常生活的习惯中，通常裸体是在洗澡的时候，所以，我们可以利用洗澡练习强化的方法。

有一位年轻的女子，为使身体苗条，使用过各种减肥术，但都没有效果，令她十分苦恼。她有幸了解了冥想，希望透过冥想照着她的愿望改变身体。她开始做瞬间冥想法，并在浴室里行使重现脑海的方法。她将理想身材的电影明星的照片贴在浴室里，身体浸在浴池里加以印象化。她一边洗澡一边看照片，使自己建立拥有明星身材的印象。一个多月后，她体重下降了。

在上一章触觉类型重现脑海的方法中说过，厕所也是行使重现脑海的场所。厕所的空间使人有安心和解放感，易于集中注意力，在那里可以连结排泄的行为和嗅觉的感觉，牵引出自己的潜能。而且在厕所行使重现脑海，一天中可有一次或数次，所以效果也比较大。

较能符合触觉类型条件的就是手握铜币的强化法。回想小时候握紧钱币去买糖果的感觉，虽是小孩，但已使金钱的作用和愿望达成的感觉相连，让它成为迫切感，不断地重现脑海。或利用茶、咖啡、香烟等，不仅品尝味道，而且由心底发出“太好了”的享受感，使印象重现于脑海，或闻了这味道后，在吸气的瞬间使印象重现脑海。

最后介绍睡前在被里行使强化的方法。

在入睡前的一刹那，利用心声描绘瞬间冥想法基本阶段达成愿望的感觉，每天重复行使或将单纯的言词在心中朗诵。当然单纯的言词中包括愿望，诸如“我已经考上大学了”等等。如此，在夜里你可能会做一个梦，身体似乎飘浮在宇宙中，是一种很舒服的感觉，随后很可能会梦见大学的走廊，产生达成愿望的幻景。

第二节　由运动而得的强化法

运动的极端界限是最好的行使强化法的机会，运动能使脑中神经传导物质分泌增多。另一方面，行使瞬间冥想法进入变性意识状态时，脑内麻醉物质会大量分泌，因此在运动中做脑海的强化练习是非常有效的。尤其是慢跑这种单调、规律性的运动，非常适于进入变性意识状态。慢跑有习惯性，也可说是慢跑的中毒症状，不跑会有不对劲的感觉。若了解脑内麻醉物质在慢跑时分泌的道理，就会知道其中的奥妙。

慢跑刚开始时还好，慢慢地就会觉得疲劳，甚至痛苦。虽然每人的状况有差别，但经过20至30分钟后都会超越这种痛苦，转而有很舒服的感觉，这就是脑内麻醉物质被大量地分泌了。这时也是行使重现脑海最恰当的时刻。

有位太太住在市区中心，她平常都不和左邻右舍聊天，周围也没有特别谈得来的人，渐渐地她不想和附近的太太们碰面，即使在市场上碰见邻居，也躲在角落里避而不见。久而

久之，当看到邻居太太们三三两两地闲聊时，她总会怀疑是否在讲自己的坏话。虽然她很想加入邻居们的闲聊，但由于过去自己的漠然态度，担心是否会被排斥，所以不敢积极参与，这等于是恶性循环。

她想解除这种紧张感，便在不会与邻居碰面的早晨跑步。后来心理治疗医生告诉她，可以利用慢跑的兴趣行使瞬间冥想法。

跑过一段时间后，会渐渐进入变性意识状态，此时让邻居太太们的脸一个个浮现于脑海，而且要有没人对你抱有成见的观念，如此地描写印象，每天早上都重复此事。随着慢跑的道路，每看到电线杆时要发出'我将来能和他人相处得很好的心声，而且将一根根的电线杆当作邻居们的脸，发出心声和她们打招呼。"医生这么教她，又给她每星期施行组成法的指示。

大约一个半月后，开始生效了，首先她能和邻居们打招呼了。又过了一个月，她开始参加居住区的自治会议。目前，这位太太无论是交通安全活动或家长会，都积极参加，且热情推动，似乎变成另一个人了。

在做由运动而得的强化法时，最好选择单纯的运动，否则象篮球、棒球之类，需要团体的合作和复杂的规则，参与者始终要动脑筋，与瞬间冥想法的条件不符。

下面介绍一种自由无限制运动。此项动作不象舞蹈有动作和旋律，其规则是闭上眼睛，最好找个宽阔的地方或是草坪，若要在自己的房间做，应将桌、椅放在角落，以免阻碍。

首先闭上眼睛，让身体告诉我们要做什么样的动作，假

如发出扭动脖子的需求时就扭动脖子，若想将右手做大幅的转动，便马上做这个动作。

脖子扭动、右手转动、扭腰，无论什么运动，都可不加思考尽量去做。起初慢慢地做，当停不下来时，便增加速度，快速转动。首先扭动脖子，慢慢加速，约20分钟后，接着转动手臂，同样做20分钟。然后摆成踢球姿势扭腰，一只脚大弧度地前后摆动，慢慢再转移运动的部位。每一种动作都要持续20分钟，因为是无限制，若能支撑，做30—40分钟也无所谓，但记住一定要闭着眼睛。当你觉得不对劲时，也就是这种运动似乎停不下来了，或许会害怕，但千万别勉强停止，要顺着它，让动作慢慢停下来。

这种“不对劲”和“似乎停不下来”的感觉，表示你已进入变性意识状态，利用这个时刻行使重现脑海的方法。

使身体自由无限制地摆动也称为本能运动，它最能使全身的硬化感消除，而使人的身体达到运动极限的瞬间，是最有效的强化方法。

第三节　由绝食而得的强化法

前面已介绍了两种强化的方法了，可是重现脑海最有效的方法还是绝食。真正绝食大概需花一个月的时间，一个人做是非常危险的，因此正式绝食一定要在特定的场所，还要有人指导。现介绍24小时的绝食法，能在星期六至星期日做，若有多至3天的时间，也可行使较长时间的绝食法。

绝食为什么能施行冥想强化呢?

开始绝食时脑内麻醉物质会大量分泌，神经传导物质将情报交给其他的神经细胞，就能将它消除，但正在绝食时，身体没有传导的物质，麻醉物质就会滞留下来。

以一般状态而言，脑内若产生10个麻醉物质，或许会消耗全部或8个。但若绝食，由于被传导的讯息太少了，产生出的10个物质只能消化2、3个，剩下的物质都会徘徊在神经细胞中。而且绝食时，体内的营养渐渐减少，最后连脑内麻醉物质及产生神经传导物质的现象也会减少，渐渐无法传导痛、喜、怒、失眠等讯息。

继续绝食会形成无知觉的状态，使哭笑等情感动作也变得迟钝。当然心理便得不到有益的强化，亦即，绝食之初脑的活动会很活泼，但继续做下去，会变得迟钝。过去的人由于粗食，任何人都能很容易地进入冥想。如修行寺僧的食品只有一饭一汤，仅能维持生命的营养。这便是粗食而坐禅，以便形成易于进入冥想的情况。

下面介绍粗食、绝食而行使的强化重现脑海的方法。但应知道忽然不进食是没有效果的，一定要让身体习惯于粗食，这是很重要的一环。

一、三天的粗食法

炒饭、排骨面或包子之类，在粗食期间这类的食品必须完全排除，喝咖啡或红茶，最好不要加糖，任何的酒都不能喝。

早上、中午、晚上，这三餐最好吃一条小鱼或一盘小

菜、一个清汤。突然这么做也许会受不了，所以第一天可以一餐吃三碗饭，一碗清汤，第二天吃一碗饭一碗清汤，第三天吃半碗饭及半碗汤。按步就班地减食。如此，使自己的身体和精神恢复到明晰的状态。第三天行使重现脑海的方法时，会有飘浮感，也可深入冥想。这3天的粗食能强化重现脑海，然后慢慢恢复到日常的饮食生活。

二、四天的糙米粗食法

早上、中午、晚上都只能吃糙米，甚至不能喝汤，菜只是一个小梅干。吃糙米必须嚼碎，比通常吃饭的时间多出5倍，因为不好消化必须慢慢嚼，否则胃肠会受不了。

4天中只吃糙米和梅干，精神状态会很明晰，身体的负担也会放松，进入强烈冥想状态的准备。

三、整整一天的绝食法

这要从星期六晚上开始，可以喝，但24小时中什么东西都不能吃。为防止精力消耗，最好躺着。随着时间的流逝，在行使重现脑海时，以前建立的印象变得非常清晰，更能体验深入冥想的感觉。

第一次做此绝食法的人，24小时后必须停止，但从禁食状态恢复到普通状态，一定要按顺序来，有关注意事项，后面予以详述。

四、整天的绝食与绝眠法

整天不吃不睡，只喝少许的水。

绝食加上绝眠，脑中会有未曾经历过的疲劳感，此时脑中的直觉很明晰，最好将笔记本和笔放在身旁，将出现的事记录下来。

说不定从冥想醒过来看了这些记录后，对你的工作或功课有所帮助。此时重现脑海的方法，可能使你的眼前浮现出从未有过的强烈印象，到达这种程度，将享受更深的变性意识状态。

从绝食回到平日的习惯时，要注意饮食生活，不能马上吃富有营养、含油质的东西，因为它会使肠胃产生负担。绝食之后，最好吃易于消化的东西（如稀饭或面条），慢慢送到肠胃。经过半天之后，才能吃较有营养的东西。

以上几种方法中，最理想的是“4天的糙米粗食法”，完成它之后再行使“整天的绝食绝眠法”，然后利用3天使饮食生活慢慢恢复正常。对体力缺乏自信的人，可以重复4天的糙米粗食法。

[General Information]
书名=气功冥想健康法
作者=悟真
页数=157
SS号=10058684